


ГОСАДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № 3 «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ОКТЯБРЬСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании  
тренерского совета  
22 августа 2019 года

ПРОВЕРНО:  
Руководитель СП «ДЮСШ»  
г.о. Октябрьск  
 Васильева Г.А.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ СОШ № 3  
г.о. Октябрьск  
 Шатрова Л.Ю.  
Приказ № 497-од  
от 23.08.2019 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Возраст обучающихся: 6 – 17 лет  
Сроки реализации: 1 год (126 часов)

Автор составитель:  
Зиновьев Юрий Анатольевич  
тренер-преподаватель

г. Октябрьск  
2019 год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. АННОТАЦИЯ**

1.1. Нормативная часть

### **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

2.1. Календарный учебный график

2.2. План учебного процесса

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

3.1. Учебно-методический план

3.2. Теоретическая часть

3.3. Общая физическая подготовка

3.4. Специальная физическая подготовка

3.5. Техническая подготовка

3.6. Тактическая подготовка

3.7. Восстановительные мероприятия

3.8. Контрольно-переводные испытания

3.9. Требования техники безопасности

### **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

### **5 ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ**

5.1. Материально-техническое обеспечение

5.2. Требование к кадрам

### **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРА**

## 1. АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу (далее Программа) для спортивно-оздоровительных групп СП ГБОУ СОШ № 3 г.о. Октябрьск «ДЮСШ» разработана на основании

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019);

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Устава ГБОУ СОШ №3 г.о.Октябрьск,

- локальных нормативных актов ГБОУ СОШ №3 г.о.Октябрьск.

**Актуальность** рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях Детско-юношеской спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;

- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач. Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач на спортивно-оздоровительном этапе (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

**Цель программы** - содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом

использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

**Задачи программы:**

а) образовательные задачи:

- обучение занимающихся основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в волейбол;
- освоение знаний об истории и современном развитии волейболу, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в волейбол,

б) оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание.
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены,

в) воспитательные задачи: -

нравственное воспитание в процессе занятий;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

Данная программа предполагает её реализацию в пределах 126 часа (3,5 часа в неделю).

**Срок реализации рабочей программы 1 год.**

Минимальный возраст зачисление детей в группу 7 лет. Количество занятий в неделю два. Продолжительность занятия 90 мин. Минимальная наполняемость СОГ- 15 человек.

Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов. Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения.

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии – групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе: стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях. В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы спортивно оздоровительного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

**Ожидаемый результат реализации программы:**

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов волейбола;
- самостоятельно участвовать в соревнованиях школьного и городского уровня.
- выполнение нормативов юношеских разрядов.

### 1.1. Нормативная часть рабочей программы.

Условия комплектования учебной группы и учебно-тренировочный режим.

Таблица 1 Этап спортивно-оздоровительной подготовки (СОГ).

Гот подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовкам на конец учебного года
Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)	7	15	3,5	Выполнение нормативов по общефизической и технической подготовке

На этом этапе подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. В спортивно-оздоровительной группе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Основной принцип в учебно-тренировочной работе на данном этапе подготовки

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.1. Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов
01.09.2019	30.06.2020	36	126

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

### 2.2. План учебного процесса

№	Содержание занятий	Часы
1	Общая физическая подготовка	32
2	Специальная физическая подготовка	18
3	Тактическая подготовка	15
4	Техническая подготовка	27
5	Инструкторская и судейская практика	
6	Контрольные испытания	7
7	Интегральная подготовка	9

8	Соревнования	9
9	Другие виды спорта и подвижные игры	9
10	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	126

Задачи и преимущественная направленность тренировки

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания);
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно. Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания;
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения,
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных спортсменов на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов. Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в баскетболе осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

### **3.1. Учебно-методический план**

#### **I Теоретическая подготовка**

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

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

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

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

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

6. Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для

данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

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

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

## **II Практическая подготовка**

### **1 Общая физическая**

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: 30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 10 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 11 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 14 лет), 100 м (с 10 лет). Эстафетный бег с этапами до 50-60 м (с 10 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). 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.

### **2 Специальная физическая**

Ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность,



круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча) Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в 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. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. 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 мяча слабой рукой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного 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. В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево). Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

### 3 Техничко-тактическая

Техника нападения Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7- 8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6- 3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину. Техника защиты

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

#### 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, первая передача в зону 3, вторая передача игроку, 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

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи 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.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

#### **IV Инструкторская и судейская практика**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на этапе нп-1. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения). Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей второго судьи и ведение технического отчета.

#### **V Восстановительные мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений.

### **3.2. Теоретическая подготовка**

История развития волейбола.

История развития и зарождение волейбола в России.

Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления российских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры.

Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

Техника и тактика игры в волейбол. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Цель и задачи тактической подготовки.

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

Физическая подготовка.

Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

Общая характеристика спортивной тренировки:

- самоконтроль на тренировках;
- установка на игру и разбор;
- интегральная подготовка;
- двусторонние игры;
- товарищеские игры;
- районные соревнования, областные соревнования.

### **3.3. Общая физическая подготовка**

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств

Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Цель: Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков. Задачи ОФП:

- повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.
- стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.
- систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы, плавание, лыжный бег и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Общая физическая подготовка.

Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом. Предполагаемый результат:

- развитие у обучающегося основных физических качеств;
- повышение психологической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без

специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др. Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Общая физическая подготовка проводится на 1-м этапе подготовительного периода, в небольших объемах — на специально- подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде. 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 . Эстафетный бег с этапами до 40 м. 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; 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», «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. Общая сила. Ни одно физическое упражнение не мыслимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости. Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретается посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна. Взрывная сила. Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов. Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании —

сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов. При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена. В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц. Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);
- упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);
- упражнения с отягощением (с гириями, штангой, гантелями и др.);
- основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

### **3.4. Специальная физическая подготовка**

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

- развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища;
- быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости;
- совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
- повышение психологической подготовленности.

Средствами являются:

- подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим;
- упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения;
- акробатические упражнения.
- подвижные и спортивные игры.

Предполагаемый результат:

- подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;
- совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.

Развитие силы. Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

Развитие быстроты. Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки.

Развитие выносливости. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая.

Развитие ловкости. Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

Развитие гибкости. Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке.

### **3.5. Техническая подготовка.**

Цель: Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техникой.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите.

К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места);

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите, ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег), выпады: вперед, в сторону, остановки: скачком, шагом;

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения, техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач, подача на точность;

- техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные), техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой;

- техника приема снизу: двумя, одной (на месте, после перемещения);

- техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину,

- техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь;

- техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча; - техника прямого нападающего удара на силу;

- техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища);

- техника нападающего удара с имитацией передачи;

- нападающий удар тихий, после сильного; - техника блокирования: одиночное, групповое.

### **3.7. Тактическая подготовка**

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

- создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач;

- обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями;

- формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий;

- развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие. Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

### Средства тактической подготовки

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования. Методы тактической подготовки. Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, кинокольцовками, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств (например, электротренажер при обучении тактике нападающего удара, блокирования, подачи и т. д.). При закреплении изученных тактических действий применяет метод анализа действий (своих и противников). Для этого используют видеоманитофоны, кино съемку, схемы, макеты. Специфичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельных игроков и команды) и поиск оптимальных противодействий.

Тактическая подготовка игрока: - обучение тактике нападающих ударов.

Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы;

- обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подачи. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов.

Развитие координации;

- обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести;

- обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.

Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

- обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями;

- применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов; - технико-тактические действия в защите при страховке игроком б зо - применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

- обучение взаимодействиям нападающего и пасующего.

Передача мяча одной рукой в прыжке;

- обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

### 3.7. Восстановительный мероприятия

Основные восстановительные средства:

- душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут;

- ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38° с добавлением «Хвойного экстракта»);

- сауна, парная баня – применять накануне «дня отдыха»;

- плавание в бассейне в течение 20-25 минут. - массаж и самомассаж.

### 3.8. Контрольно-переводные нормативы

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.



Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят: - 5 упражнений общей физической подготовки - 3 упражнения специальной физической подготовки. Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов. Каждое упражнение оценивается

- 1 балл – ниже норматива;
- 2 балла – норматив;
- 3 балла – выше норматива.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения. Обучающиеся набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения или переводятся в спортивно-оздоровительные группы). Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Контрольные испытания.

Задачи, решаемые при проведении контрольных испытаний:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

Челночный бег 5 по 6 м. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м. стоят стойки, испытуемый добегают до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук.

Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки. Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками. Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку. Верхняя прямая подача. С 9 до 12 лет выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, с 13 лет с обычной площадки. Мяч во время удара должен находиться выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

### **3.9. Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы. Для обеспечения безопасности занятий по волейболу обязательно выполнение требований инструкций

для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности. Обязанности тренера-преподавателя отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

#### **4. Воспитательная работа**

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

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время спортивно оздоровительных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средств

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами,
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке моральноволевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

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

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах с использованием следующих средств обучения:

##### **5.1. Материально-техническое обеспечение**

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Гимнастическая скамейка 6

Гимнастическая стенка 6

Сетка волейбольная -2

Свисток 4

Мат гимнастический 7

Мяч футбольный 4  
Секундомер 4  
Канат 2  
Мяч волейбольный 10  
Корзина для мячей 2  
Фишки (конусы) 8  
Скакалка 15  
Гантели 15  
Набивной мяч 10  
Утяжелители 15  
Весы электронные медицинские 1  
Перечень технических средств обучения:  
Магнитофон 1( Кассеты, диски, флеш карта с записями музыки, песен, видео материалов

## 5.2. Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку по дополнительной общеразвивающей образовательной программе, должен соответствовать требованиям, определенным 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям: - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

## 6. Список литературы

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с
4. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
7. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.:ОмГТУ, 1994. – 198 с.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
9. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200