

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КАМЫШЛОВСКОГО РАЙОНА

Принята педагогическим советом
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

Утверждаю:
Директор МКУ ДО СШ
Камышловского района
_____ О.А. Колясникова
Приказ № 165 - О от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Владимиров В.В.
тренер-преподаватель
по волейболу

п. Октябрьский, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
I. Пояснительная записка	3-6
1.1. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности	3-5
1.2. Цель этапа подготовки	5
1.3. Задачи этапа подготовки	5-6
1.4. Специфика организации тренировочного процесса	6
1.5. Компетенции спортсмена (результат освоения программы)	6
II. Нормативная часть	7-11
2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта	7
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта	7-8
2.3. План подготовки	8
2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта	8
2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки	8-9
2.6. Графическая структура годичного цикла	9-11
III. Методическая часть	11-30
3.1. Годовой план-график занятий	11-13
3.2. Календарно-тематическое планирование	13-17
3.3. Структура занятия и регламент	17-27
3.4. Средства тренировки	28-29
3.5. Методики работы (формирование, развитие, совершенствование) физических качеств	29-30
3.6. Методы работы (общепедагогические и специальные)	30
3.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	30
3.8. Материально-техническое обеспечение программы	30
IV. Система контроля и зачетные требования	31-37
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	31-32
4.2. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	32-37
V. Материально-техническое обеспечение программы	37-38
VI. Перечень информационного обеспечения	38
6.1. Список литературы	47
6.2. Перечень Интернет-ресурсов	47

I. Пояснительная записка

1.1. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности:

Данная общеразвивающая программа составлена с учётом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) "Об образовании в Российской Федерации";

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 г. N 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных спортивных подготовки";

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утверждёнными приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634;

Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 987 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "волейбол".

Неотъемлемой частью физического развития и становления личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол – один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой и ловкостью, и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Воспитывающая среда:

1. Коллективность действий. Волейбол – командная спортивная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции, налагаемые игрой на каждого члена команды, обязывают волейболистов постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели.

2. Соревновательный характер игровой деятельности. Процесс игры представляет собой соревнование между игроками двух команд. Стремление превзойти противников в быстроте действий, ловкости, изобретательности, в меткости бросков в корзину и в других разнообразных действиях, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Это особенность игры способствует воспитанию у игроков настойчивости, решительности, целеустремленности.

3. Комплексный и разносторонний характер воздействия на функции организма и на проявление двигательных качеств. Волейбол вовлекает в активную работу все основные группы мышц и внутренние органы. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющаяся по интенсивности и продолжительности двигательная деятельность оказывают общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости).

4. Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Действия игроков протекают в постоянно изменяющихся условиях. Игровая обстановка меняется очень быстро. Каждый матч создает все новые и новые игровые ситуации. Все это приучает игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро.

5. Большая самостоятельность действий. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует проявления высокой

самостоятельности участников игры. Каждый играющий должен на протяжении всей игры не только самостоятельно определять, какие действия ему необходимо выполнять, но и самостоятельно решать, когда и каким способом действовать с учетом изменяющейся игровой обстановки.

6.Высокая эмоциональность игровой деятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают проявление у игроков разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

7.Трудность регулирования физической нагрузки. Увлекательный характер игры, высокие эмоциональные проявления, изменения обстановки, различные функции игроков и большая самостоятельность действий не позволяют точно дозировать и регулировать физическую нагрузку играющих. Это относится как к регулированию нагрузки на отдельные органы, так и к регулированию общей нагрузки особенно затрудняется возможность индивидуализации нагрузки. Уменьшение или увеличение физической нагрузки в игре осуществляется изменением общей продолжительности игры или заменой волейболистов в ходе игры.

1.2. Цель этапа подготовки:

сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на общем уровне.

1.3. Задачи этапа подготовки:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

1.4. Специфика организации тренировочного процесса:

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Реализация данной программы осуществляется по четырем направлениям:

1) теоретическое;

2) практика;

3) методическое;

4) воспитывающая среда.

1.5. Компетенции спортсмена (результат освоения программы):

Иметь представление	- о значении волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма; - о правилах безопасного поведения во время занятий волейболом; - о названиях разучиваемых технических приёмов игры и основах правильной техники; - о наиболее типичных ошибках при выполнении технических приёмов и тактических действий.
Знать	- основные требования к занятиям в избранном виде спорта; - историю развития волейбола; - гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований; - влияние физических упражнений на функциональные возможности организма; - основы техники и тактики; - способы проведения соревнований.
Уметь	- усваивать программный материал; - выполнять зачетные требования по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке; - владеть основами техники и тактики волейбола; - владеть основными навыками восстановительных мероприятий; - осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений; - использовать знания, умения, навыки на практике.
Владеть	- техническими приёмами и тактическими действиями; - контролем своего самочувствия (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; - игрой в волейбол с соблюдением основных правил; - судейской терминологией и основными понятиями, связанными с игрой в волейбол.

Сформировать ценностное отношение	- к особенностям воздействия двигательной активности на организм человека; - к основам рационального питания; - к способам сохранения и укрепления здоровья; - к своим правам и правам других людей; - к влиянию здоровья на успешную учебную деятельность; - к значению физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.
--	---

II. Нормативная часть

2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта:

Этап	Длительность (лет)	Минимальный возраст	Наполняемость (min-max), чел.
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	11 – 15 лет	11

Наполняемость групп.

Отбор кандидатов для занятий волейболом является одним из решающих условий, гарантирующих успех подготовки юных волейболистов. Определение круга способностей, от которых зависит эффективность овладения специальными навыками игры и достижения высоких результатов, составляет суть отбора. Наполняемость тренировочных групп СОГ и объем тренировочной нагрузки определяется по федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта волейбол, а также с учетом техники безопасности. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать - 1ч 30 мин. Наполняемость групп и объем недельной тренировочной нагрузки с учётом этапов подготовки (в академических часах).

Минимальная наполняемость группы – 11 (чел).

Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах СОГ – 8.

Учебных недель: 36. Учебных часов неделю: 8.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол (%):

Разделы подготовки	Год обучения		
	1	2	3
1. Теоретическая	12-14		
2. Практическая			
ОФП	24-26		
СФП	9-11		
3. Техническая	18-20		
4. Тактическая	12-11		
5. Инструкторская и судейская	4-7		

6. Соревновательная	4-6		
7. Медико-восстановительная	2-4		
8. Контрольная	2		

2.3. План подготовки:

Разделы подготовки:	
Теоретическая	8
ОФП	71
СФП	41
Техническая	45
Тактическая	15
Инструкторская и судейская	10
Соревновательная	10
Медико-восстановительная	6
Контрольная	10
Итого 36 недель	216

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности:

Показатели	Год обучения		
	1	2	3
Тренировочные	16-18		
Контрольные	1-3		
Основные	1		
ИТОГО	20		

2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки:

Организационно методические указания.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей. 1. Тренировочные занятия с юными воспитанниками не должны быть ориентированы на быстрое достижение высокого спортивного результата. 2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. 3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием. 4. Надежной основой успеха юных волейболистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Следующие **разновидности индивидуальной подготовки:**

1. Игрок тренируется самостоятельно по рекомендации тренера.

2. В случае идентичности ошибок или недочетов у нескольких игроков их распределяют на группы по 2–4 человека, где они отрабатывают и совершенствуют один и тот же прием.

3. Группа игроков 2–3 человека, имеющих разные недочеты, тренируются вместе (например, один выполняет передачу, а другой удары, совершенствует подачу и т.д.).

4. Спортсмены (2–3 человека), которые имеют одинаковые недочеты, тренируются вместе, непрерывно меняясь местами.

5. Игроки, которые отстают в отдельных компонентах игры, тренируются вместе с квалифицированными игроками, и тем самым более подготовленные выполняют шефство.

6. Игрока, который работает над устранением недочетов, время от времени проверяет тренер и указывает ему на ошибки.

2.6. Графическая структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Тренировочный процесс в годовых циклах системы спортивной подготовки построен на основе закономерностей приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы, в полном соответствии с научно обоснованными принципами спортивной тренировки и предусматривает:

структуру и содержание тренировочного процесса отдельных занятий, недельных микроциклов, этапов и периодов спортивной подготовки;

продолжительность этапов, периодов спортивной подготовки;

количество тренировочных занятий, тренировочных дней, дней отдыха;

объем и соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок средств

физической подготовки;

соотношение физической, технической, тактической сторон спортивной подготовки;

системность средств и методов тренировки.

Тренировочные программы различных по напряженности, специфичности и направленности тренировочных занятий, недельных микроциклов, этапов, периодов распределены в структурах годовых циклов таким образом, что их выполнение обеспечит решение двух основных задач каждого годового цикла тренировки. Первая задача – повышение уровня общей специализированной физической подготовленности, специальной физической подготовленности, технической подготовленности, тактической подготовленности, психологической подготовленности по сравнению с предыдущим годом. Вторая задача – достижение и сохранение высокого уровня спортивной формы в соревновательном периоде, успешные выступления в основных соревнованиях сезона.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные, главные).

В годичном цикле спортивной подготовки выделяются 3 периода:
подготовительный период от 5 до 7 месяцев (этапы: общеподготовительный, специально-подготовительный);

соревновательный период от 1,5 до 5 месяцев (этапы: предварительный, специальной подготовки);

переходный период от 3 до 6 недель (этапы: переходно-подготовительный, активного отдыха).

В настоящее время в связи с интенсификацией тренировочного процесса, увеличением количества соревнований, включением в календарь летних соревнований экспериментально обоснована эффективность планирования годичного цикла тренировки по типу сдвоенного цикла. Каждый из полуциклов включает подготовительный и соревновательный периоды. В зависимости от спортивной дисциплины и планируемых показателей соревновательной деятельности применяется одноцикловое планирование; двухцикловое планирование; трехцикловое планирование; «сдвоенный» цикл и «строенный».

Периоды	Задачи	Этапы	Преимущественная направленность тренировки
Подготовительный период	Укрепление здоровья спортсменов; совершенствование общей и специальной физической подготовленности; изучение и совершенствование отдельных элементов техники	Обще-подготовительный, специально-подготовительный	ОФП, СФП, освоение соревновательных программ, развитие специальных физических качеств, достижение запланированных результатов
Соревновательный период	Совершенствование техники и тактики; дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности; повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях; достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки	Предварительный, специально-подготовительный	Тренировка по соревновательной программе, определение наивысших возможностей организма спортсмена
Переходный	Полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок; поддержание на определённом уровне тренированности к началу очередного периода; физическое и психическое восстановление	Переходно-подготовительный, активного отдыха	Снижение общей физической нагрузки, корректировка планов подготовки; дальнейшее снижение нагрузки, активный отдых. Реабилитация, лечение травм

III. Методическая часть

3.1. Годовой план-график занятий (тематическое планирование):

Разделы подготовки	Неделя													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1. Теоретическая	+				+					+				
Тема 1.														
Возникновение волейбола														
2. Практическая														
ОФП	+			+				+			+		+	
							+		+					
СФП			+		+			+			+		+	
3. Техническая		+		+		+		+		+		+		
4. Тактическая	+		+				+				+		+	
5. Инструкторская и судейская					+									
6. Соревновательная														
7. Медико-восстановительная		+					+				+			
8. Контрольная	+													
ИТОГО														
Разделы подготовки	Неделя													
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1. Теоретическая														
Тема 1.														
Возникновение волейбола														
2. Практическая														
ОФП	+				+			+		+			+	
СФП		+		+		+			+			+		

3. Техническая			+				+			+	+		+
4. Тактическая				+		+		+		+			
5. Инструкторская и судейская			+										
6. Соревновательная			+										
7. Медико-восстановительная	+		+		+		+						
8. Контрольная													
ИТОГО													
Разделы подготовки	Неделя												
	26	27	28	29	30	31	32	33	34				
1. Теоретическая					+								
Тема 1.													
Возникновение волейбола													
2. Практическая			+										
ОФП													1
		+	+			+							
СФП		+		+									
							+						
3. Техническая		+	+										
4. Тактическая	+			+									
5. Инструкторская и судейская				+									
6. Соревновательная													
					+								
7. Медико-восстановительная													
8. Контрольная	+								+				
ИТОГО													

3.2. Календарно-тематическое планирование

Темы/разделы обучения	Кол-во часов	Дидактические единицы
Теоретическая и психологическая подготовка – 10 час.		
Краткий обзор истории развития волейбола. Правила соревнований	2	Происхождение волейбола. Исторические корни. Родина волейбола. Возникновение и развитие в России. Волейбол и олимпийские игры. Известные спортсмены. Правила игры в волейбол, терминология
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины
Техника безопасности. Оборудование и инвентарь	2	Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий волейболом. Экипировка в волейболе
Личная гигиена, режим дня здоровый образ жизни	2	Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Полезные продукты
Моральные принципы спортивного поведения. Психологическая подготовка	2	Спортивная честь. Воспитание морально-волевых качеств: патриотизма, гражданственности, сознательности. Воля к победе
Общая физическая подготовка – 70 час.		
Развитие силы и быстроты	20	Быстрота: бег с высоким подниманием бедра ускорение из различных стартовых положений на небольшие отрезки (3,6,9 м), «челночный бег», бег приставными скрестными шагами. Подвижные игры по упрощённым правилам («перестрелка», «охотники и утки» и т.д.) Сила: упражнения с отягощениями малого и среднего веса, прыжки, метания, отжимания, махи, подтягивания
Развитие координации	20	Спортивные подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами, прыжки через скакалку, прыжки через скамейку вправо, влево, с поворотами, бег с преодолением препятствий, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой
Развитие выносливости	15	Развитие общей выносливости методом длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой (упражнения с большой длительностью от 0,5ч. до 2 ч.) и переменной нагрузкой (упражнения с длительностью от 40 мин. до 1 ч. с несколькими ускорениями на

		различных дистанциях)
Развитие гибкости	15	Комплексы на расслабление и растяжение мышц
Специальная физическая подготовка – 40 час.		
Развитие скоростно-силовых качеств	20	Броски набивного мяча двумя руками от головы, имитируя передачу сверху двумя руками, фазы ударного движения в нападающем ударе бросок набивного мяча в пол
Развитие специальной выносливости	20	Скоростная выносливость: перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, тоже с падениями, выполнение технических приёмов- передача снизу, сверху, блок, после перемещения. Прыжковая выносливость: упражнения со скакалкой, многократное напрыгивание имитационные и игровые упражнения. Игровая выносливость: игры с увеличением количества партий, уменьшением количества игроков с заполнением перерывов между партиями выполнением прыжковых или беговых упражнений
Технико-тактическая подготовка – 60 час.		
Техническая подготовка	46	Игра с мячом одного или двух игроков, нижняя передача мяча на месте, нижняя передача мяча в движении и основные стойки, подача снизу и приём подачи, ловля, броски и передача- игра с нижней подачей, игра в волейбол 2х2,3х3,4х4, ловля и броски для верхней передачи. Верхняя передача из глубины площадки к сетке, верхняя передача около сетки, нападающий удар, приём ударов после перемещения, приём ударов с определением направления
Тактическая подготовка	14	Тактика подачи, индивидуальные тактические действия, скрытые передачи, отвлекающие действия, групповые действия в нападении, взаимодействие в защите
Медико-восстановительная – 6 час.		
Инструкторская и судейская практика – 10 час.		
Профессиональные пробы (судейство, проведение и обслуживание соревнований)	10	Инструкторская и судейская практика: планирование соревнований, виды соревнований (формы, характер и способы проведения соревнований)
Участие в соревнованиях – 10 час.		
Соревнования	10	Участие в соревнованиях: контрольных играх – в соответствии с планом ДЮСШ
Контрольные испытания – 10 час.		
Контрольные нормативы текущей аттестации	10	Текущий контроль проводится в течение учебного года тренером-преподавателем, согласно контрольным нормативам, с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий
ИТОГО	216	

3.2. Календарно-тематическое планирование

№	Задачи на тренировку	Количество часов
1	Техника Безопасности при занятиях волейболом Верхняя передача мяча на месте	2
2	Подвижные игры с основами волейбола(см. приложение 1.4.) Развитие ловкости	2
3	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м Упражнения с гимнастической скакалкой	2
4	Верхняя передача мяча после перемещения вперёд Учебная игра	2
5	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром Челночный бег	2
6	Нижняя прямая подача Упражнения с набивными мячами (см. приложение 1.1.)	2
7	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром Многоскоки	2
8	Верхняя передача мяча через сетку Упражнения с гимнастической скамейкой	2
9	Комбинации из основных элементов Развитие силы	2
10	Позиционное нападение(6:0) Учебная игра	2
11	Подвижные игры с основами волейбола(см. приложение 1.4.) Скоростно силовые упражнения(см. приложение 1.3.)	2
12	Жонглирование, упражнение с мячом Развитие координационных способностей(см. приложение 1.2.)	2
13	Верхняя передача мяча Упражнения на развитие скорости	2
14	Подвижные игры с основами волейбола(см. приложение 1.4.) Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	2
15	Нижняя прямая подача 3-6м Упражнения с гимнастической скакалкой	2
16	Передача мяча после перемещения вперёд Челночный бег	2
17	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром Специально беговые упражнения	2
18	Передача мяча через сетку Упражнения с набивными мячами(см. приложение 1.1.)	2
19	Учебная игра (технические приемы и тактические действия в волейболе)	2
20	Нижняя прямая подача 3-6м Скоростно силовые упражнения(см. приложение 1.3.)	2
21	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром Упражнения с гимнастической скамейкой	2
22	Передача мяча через сетку Развитие силы	2
23	Учебная игра Челночный бег	2
24	Позиционное нападение Развитие координационных способностей(см. приложение 1.2.)	2

25	Игровые задания с ограниченным числом игроков Упражнения на развитие скорости	2
26	Учебная игра Развитие силы	2
27	Верхняя передача мяча над собой и через сетку Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	2
28	Нижняя прямая подача через сетку Передача над собой во встречных колоннах	2
29	Нижняя прямая подача через сетку Мини волейбол	2
30	Верхняя передача мяча над собой и через сетку Скоростно силовые упражнения(см. приложение 1.3.)	2
31	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром Челночный бег	2
32	Передача мяча в парах Развитие гибкости	2
33	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром Упражнения с набивными мячами(см. приложение 1.1.)	2
34	Учебная игра Упражнения с гимнастической скамейкой	2
35	Передача мяча в парах через сетку Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса	2
36	Позиционное нападение с изменением позиций Упражнения на развитие скорости	2
37	Учебная игра Специально беговые упражнения	2
38	Комбинации из освоенных элементов Развитие координационных способностей(см. приложение 1.2.)	2
39	Позиционное нападение с изменением позиций Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии	2
40	Учебная игра Развитие силы	2
41	Передача над собой во встречных колоннах Мини волейбол	2
42	Передача мяча в парах через сетку Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	2
43	Нижняя прямая подача Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	2
44	Приём подачи Упражнения на развитие скорости	2
45	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром Челночный бег	2
46	Верхняя передача в парах ч/з сетку(технические приемы и тактические действия в, ручном мяче).	2
47	Совершенствовать игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2),(3:3)	2
48	Совершенствовать комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом	2
49	Нижняя прямая подача Развитие ловкости	2

50	Позиционное нападение с изменением позиций Скоростно силовые упражнения(см. приложение 1.3.)	2
51	Учебная игра(Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности).	2
52	Отбивание мяча кулаком через сетку Специально беговые упражнения	2
53	Позиционное нападение с изменением позиций Упражнения с набивными мячами(см. приложение 1.1.)	2
54	Учебная игра (Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания	2
55	Передача мяча в парах через сетку Упражнения с гимнастической скамейкой	2
56	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку Упражнения на развитие скорости	2
57	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки Упражнения с гимнастической скакалкой	2
58	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели Челночный бег	2
59	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки Развитие координационных способностей(см. приложение 1.2.)	2
60	Прямой нападающий удар при встречных передачах Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии	2
61	Игра в нападении в зоне 3 Развитие силы	2
62	Игра по упрощенным правилам волейбола Многоскоки	2
63	Прямой нападающий удар при встречных передачах Мини волейбол	2
64	Приём мяча отраженного сеткой Передача над собой во встречных колоннах	2
65	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2
66	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2
67	Игровые задания с ограниченным числом игроком Упражнения с набивными мячами(см. приложение 1.1.)	2
68	Игра по упрощенным правилам волейбола Упражнения с гимнастической скакалкой	2
69	Совершенствование передачи в парах через сетку Развитие гибкости	2
70	Приём снизу от нападающего удара Развитие координационных способностей(см. приложение 1.2.)	2
71	Нападающий удар против одиночного блока Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии	2
72	Совершенствование передачи в парах через сетку Упражнения с гимнастической скамейкой	2
73	Совершенствование стартовой скорости при перемещении к сетке и приём мяча снизу	2
74	Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии Развитие ловкости	2

75	Совершенствование подач, приёма снизу и нападающего удара. Челночный бег	2
76	Совершенствование техники прямого нападающего удара из глубины площадки	2
77	Совершенствование переключения от защиты к нападению и наоборот	2
78	Совершенствование нападающих ударов из глубины площадки против двойного блока	2
79	Приём мяча отраженного сеткой Специально беговые упражнения	2
80	Совершенствование стартовой скорости при перемещении к сетке и приём мяча снизу	2
81	Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии Многоскоки	2
82	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2
83	Совершенствовании защитных действий после перемещения в зоны 5,6,1.	2
84	Совершенствовании взаимодействия линии нападения Скоростно силовые упражнения(см. приложение 1.3.)	2
85	Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии Упражнения на развитие скорости	2
86	Совершенствовать игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2),(3:3)	2
87	Подвижные игры с основами волейбола(см. приложение 1.4.) Развитие гибкости	2
88	Позиционное нападение Развитие силы	2
89	Передача над собой во встречных колоннах Мини волейбол	2
90	Игра по упрощенным правилам волейбола Развитие координационных способностей(см. приложение 1.2.)	2
91	Игра в нападении в зоне 3 Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса	2
92	Учебная игра (Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания	2
93	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2
94	Передача мяча после перемещения вперёд Упражнения с гимнастической скакалкой	2
95	Верхняя передача мяча после перемещения вперёд Отбивание мяча кулаком через сетку	2
96	Совершенствование передачи в парах через сетку Упражнения с гимнастической скакалкой	2
97	Нападающий удар против одиночного блока Упражнения на развитие скорости	2
98	Совершенствование стартовой скорости при перемещении к сетке и приём мяча снизу	2
99	Комбинации из основных элементов Упражнения с набивными мячами(см. приложение 1.1.)	2

100	Позиционное нападение Развитие ловкости	2
101	Совершенствовать игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2),(3:3)	2
102	Передача мяча в парах Развитие гибкости	2
103	Жонглирование, упражнение с мячом Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса	2
104	Отбивание мяча кулаком через сетку Мини волейбол	2
105	Совершенствование нападающего удара из-за 3х метровой линии Упражнения с гимнастической скакалкой	2
106	Учебная игра Упражнения на развитие скорости	2
107	Нижняя прямая подача через сетку Развитие силы	2
108	Совершенствовании защитных действий после перемещения в зоны 5,6,1.	2
Всего		216

3.3. Содержание по разделам подготовки:

Теоретическая подготовка

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Описание игры в волейбол. История и пути развития современного волейбола.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

Практическая 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. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного

бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

Упражнения для развития быстроты.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.
2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.
3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.
4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Упражнения для развития выносливости.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

1. Серии прыжков — 15-20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т.д. 4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1-1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях — 1-1,5 мин, затем отдых — 30-45 сек. Так 3-4 серии (можно с отягощением 2-5 кг).

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.

4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 6-10 падений в серии.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.

6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.

7. Игра в волейбол: 2 х 2; 3 х 3; 4 х 4.

8. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

Упражнения для развития ловкости.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.

2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.

3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.

4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.

5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.

6. Эстафеты с преодолением препятствий.

7. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую - партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10-15 раз.

8. Игра в кругу двумя-тремя мячами.

9. Игра в защите — один против двух.

10. Нападающие удары из трудных положений.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения,

упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

При построении занятий педагог (учитель) должен учитывать особенности занимающихся. И если некоторые волейболисты менее активны в силу объективных причин (высокий рост, медлительность, застенчивость, неуверенность в своих силах и т. п.), то к ним требуется индивидуальный подход.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80%, выпрыгивание - 20-40%, выпрыгивание из приседа - 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. (Упражнения с отягощением применяются для учащихся не ранее 14 лет).

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 -1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и единой вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота - 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя 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. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

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

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия 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 группы тактических действий (направления первой и второй подачи) - 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 в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной - на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или 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 подаче мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками, вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при прямой нижней подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. 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). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки, с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота -1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется 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 на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. 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). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, 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 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 повешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

Передвижение вдоль сетки, лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки - трое, блокируют двое.

Техническая подготовка

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствования. При этом он должен научиться использовать арсенал технических приемов и их способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии противника, выполнять технические приемы стабильно, владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще в связи с определенными функциями в команде.

В период начальной подготовки закладывается фундамент мастерства игрока - это стадия формирования двигательного навыка. Изучать отдельные приемы техники можно с помощью линейного и фронтального методов. Суть линейного метода состоит в том, что к изучению последующего приема (способа) приступают после относительно твердого освоения предыдущего, а фронтального в том, что отдельные приемы (способы) изучают одновременно.

Задачи технической подготовки:

- 1) Овладение основной техникой игры.
- 2) Прочное освоение технических приемов.
- 3) Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игрока.
- 4) Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде.
- 5) Обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях.

Средства технической подготовки:

- 1) Подготовительные упражнения, направленные на развитие способности согласовывать движения, учитывая направление и скорость полета мяча.
- 2) Подводящие упражнения.
- 3) Упражнения по технике игры.
- 4) Двусторонняя игра.
- 5) Контрольные игры и соревнования.

Методы технической подготовки:

- 1) Показ приема. Его дополняют демонстрацией наглядных пособий (кинограмм, кинокольцовок, циклограмм, схем и т. п.).
- 2) Объяснение. Оно должно быть кратким, образным. Обычно показ чередуют с объяснением. Возможны пробные попытки занимающихся выполнить технический прием.
- 3) Метод целостного обучения. Целостное разучивание технического приема создает более полное представление об изучаемом действии и прочную логическую основу для формирования двигательного навыка.

4) Расчлененный метод. Технический прием делят на фазы или части, выделяя при этом главное звено или то, что труднее всего дается занимающимся. Не следует долго задерживаться на изучении отдельных частей приема. Занимающихся, по возможности, быстрее подводят к выполнению движения в целом.

5) Повторный метод. Только многократное повторение способствует становлению и закреплению навыков и знаний, стабильности и надежности техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

6) Усложнение и затруднение заданий по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, предельная скорость выполнения, быстрые переключения и т. п.).

7) Выполнение технических приемов на фоне утомления (в конце занятий с определенным заданием, после интенсивных упражнений).

8) Выполнение упражнений в условиях единоборства с сопротивлением.

9) Игровой метод.

Тактическая подготовка

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

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

3. *Командные действия в нападении.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды.

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

Действия при одиночном блокировании. Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная

постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

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

Интегральная подготовка.

1. *Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.* Первое: нападающий удар- блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону

4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

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

серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара.

Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

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

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

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

Техника и тактика игры

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещающаяся скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.

Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. *Прием мяча:* снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При

приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Групповые действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), 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 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Инструкторская и судейская подготовка

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Медико-восстановительная

Предварительный контроль имеет цель определения исходного состояния учащегося. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению нового материала. Такой контроль в форме учета реализуется задолго до начала изучения новых упражнений. Чаще всего предметом контроля являются показатели общей физической подготовки, которые имеют определенное значение в предстоящем учебном году. Материалы предварительного учета используются для конкретизации целей и задач соответствующих циклов технологии учебно-тренировочного процесса. Показатели предварительного

учета используются для обоснования содержания, форм и методов подготовительного этапа обучения. Без него невозможны правильное построение процесса тренировки и управления им.

Он нацелен на повышение эффективности тренировочного процесса.

Текущий контроль-это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсменов, уровня развития его техники и тактики. Проводится на каждой тренировке и представляет собой основную форму контроля. Он нацелен на повышение эффективности тренировочного процесса.

Оперативный, или периодический, контроль – это такая разновидность контрольной деятельности тренера, которая нацелена на обеспечение промежуточных целей и задач функционирования тренировочного процесса.

Задачи оперативного контроля:

- выявить характер усвоения учащимися отдельных разделов программы;
- определить характер воздействия учебного процесса на сдвиги в уровнях физического развития и физической подготовленности;
- определить подготовленность учащихся к выполнению норм и требований программы.

Медицинский контроль.

Медицинский контроль осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;

О степени утомления занимающихся можно судить по внешним признакам: окраска кожи, степень потливости, выражение лица, характер дыхания, координация движений, внимание. На тренировке необходимо учитывать еще моторную плотность, ЧСС и др.

Контрольная деятельность может быть реализована в фронтальной, групповой, индивидуальной, комбинированной формах и самоконтроле.

Фронтальная форма рекомендуется в тех случаях, когда контролю подлежит сравнительно небольшой по объему материал. При умелом применении фронтальный метод позволяет проверить усвоение техники двигательных действий значительной частью учащихся за сравнительно небольшое время.

Групповая форма контроля используется в тех случаях, когда на уроке решаются 2–3 педагогические задачи и учащиеся организованы по группам. Задачи ставятся перед всей группой, и в их решении принимают участие все учащиеся группы.

Групповая форма может быть использована для проверки уровня физической подготовленности, формирования умений, самостоятельных занятий физическими упражнениями и т.д.

Индивидуальная форма контроля применяется для более глубокого выявления уровня подготовленности учащихся, количественных показателей.

Самоконтроль учащихся обеспечивает внутреннюю обратную связь в тренировочном процессе. Формирование навыков самоконтроля – важнейшая часть умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. [24]

Контроль за процессом подготовки. Управление спортивной тренировкой волейболистов предусматривает постоянное внесение коррективов в выполнение планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности поступления, своевременности и качества информации, полученной по средствам измерения, наблюдений и оценок.

Самоконтроль волейболиста

Самоконтроль играет важную роль в процессе подготовки волейболиста. Систематическое наблюдение собственного самочувствия стимулирует интерес к тренировочному процессу, к повышению спортивного мастерства.

С первых дней начала тренировочных занятий и на протяжении всего тренировочно – соревновательного цикла волейболист должен вести дневник самоконтроля. Динамика показателей самоконтроля наглядно показывает изменения в состоянии работоспособности и степени восстановления, что немаловажно для корректирования текущего планирования. Все показатели самоконтроля необходимо перенести на график.

Важно записывать в дневник самоконтроля и результаты контрольных испытаний, которые показывают динамику развития отдельных физических качеств.

Тренер обязан просматривать дневник самоконтроля ежедневно и на основании анализа данных вносить изменения в содержание процесса тренировки

Техническая подготовка

1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4	Приём подачи и первая передача в зону 3	3	3
5	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренером	3	3
6	Чередования приёмов и передачи мяча сверху, снизу	10	10

3.4. Структура занятия и регламент:

Тренировочное занятие состоит из 4 составных частей - вводной, подготовительной, основной, заключительной, подготовительной.

Задачи определяются в зависимости от тренировочного периода, состава

занимающихся и условий проведения занятия.

Вводная часть.

Задача: организовать внимание группы и умеренно разогреть организм занимающихся.

Подготовительная часть.

Разминка предназначена для ускорения кровообращения в организме, подготовке мышц и суставов к активной физической деятельности и повышения температуры тела. Общеразвивающие упражнения выполняют несколько важнейших функций:

- разнообразные упражнения на растяжку повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов;
- развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Основная часть.

Основная часть тренировки включает в себя изучение базовых техник, стратегий и психическую подготовку. Интенсивность занятия и объем практической работы определяется на основании физической подготовленности занимающихся.

Техника и тактика подразумевают изучение установочных упражнений. Новые технические приемы изучаются в начале занятия, когда внимание учащихся наиболее обострено, нет физической усталости. Только в этом случае обучающиеся смогут наиболее качественно отработать новую технику.

После теоретического и практического знакомства с новыми техническими действиями целесообразно переходить к развитию скорости, выносливости и силы. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. Основная часть тренировки должна занимать подавляющую часть всего занятия.

Заключительная часть.

Заключительная часть способствует возвращению организма спортсмена в то состояние, в котором он находился до тренировки. Между периодами интенсивной активности и относительной пассивности организму для восстановления необходим непродолжительный промежуточный этап. Медленные упражнения на растяжку мышц и не торопливые двигательные упражнения способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам избавиться от накопившегося в них напряжения. Заклучительная часть также полезна и для того, чтобы успокоить сознание и вернуть его в прежнее состояние.

3.4. Средства тренировки (группы упражнений - общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные)

Средства тренировки: основные упражнения (упражнения для технической, тактической подготовки и игра в волейбол) и вспомогательные (общеразвивающие и специальные упражнения).

Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);
- упражнения из тяжелой атлетики;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры, плавание и др.

Специальные упражнения – подводящие (для овладения основами техники, тактики игры и их совершенствования) и подготовительные (для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей организма спортсменов).

Основные упражнения можно применять и для повышения общей и специальной работоспособности организма волейболистов.

По характеру ответных физиологических реакций эти упражнения делятся на следующие группы:

а) упражнения преимущественно аэробного воздействия: интенсивность выполнения – средняя, ЧСС – 140-150 уд/мин, продолжительность выполнения – от 10 мин и более. Защитные действия в поле трех спортсменов, нападающий удар, блокирование, выход игрока с задней линии для выполнения второй передачи, прием подач 2-3-мя спортсменами дают положительный эффект в развитии общей выносливости;

б) упражнения для развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств (смешанное аэробно-анаэробное воздействие): интенсивность выполнения – переменная (ЧСС от 140 до 180 уд/мин), продолжительность всего упражнения – до 10-15 мин. Для этой группы пригодны игры как полными, так и неполными составами, групповые упражнения в нападении, защите или их имитация;

в) упражнения анаэробной алактатной направленности: совершенствование быстроты (быстроты реакции, быстроты передвижения, быстроты одиночного движения); интенсивность выполнения упражнений – высокая, продолжительность выполнения одной серии – от 10 до 20 с, продолжительность пауз отдыха между сериями – 1-2 мин, количество серий в одной тренировке – 8-10. Упражнения в нападающем ударе, подвижном блокировании, защитных действиях, совершенствование групповых

тактических действий в защите дают положительный эффект в развитии скоростно-силовых качеств;

Применение основных упражнений в тренировке для повышения работоспособности волейболистов дает возможность одновременно совершенствовать и технико-тактическое мастерство путем постановки определенной задачи перед игроками (направить мяч в определенную зону, «закрыть» блоком нападающего игрока и т.д.).

3.5. Методики работы (формирование, развитие, совершенствование) физических качеств

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
5. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
6. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
7. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
8. Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
9. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
10. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

3.6. Методы работы (общепедагогические и специальные):

Методы, приемы и формы организации учебно-тренировочного процесса:

- практический показ;
- словесный;
- наглядный;
- практический;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Основными формами образовательного/тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по

подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

3.7. План физкультурных и спортивных мероприятий формируемый организацией на основе Единого календарного плана муниципального образования, организации МКОУ ДО СШ Камышловского района Свердловской области на 2023-2024 г.г.

	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения
1	Физкультурно-оздоровительное мероприятие в рамках Всероссийских соревнований по бегу «Кросс наций 2023»	Сентябрь	п. Октябрьский Лыжная база «Масляны»
2	Первенство Камышловского района по бегу «Осенний кросс»	сентябрь	МКУ ДО СШ Камышловского района
3	Всероссийский день ходьбы	октябрь	п. Октябрьский Лыжная база
4	Первенство Камышловского района по ГТО.	октябрь	МКУ ДО СШ Камышловского района
5	Первенство Камышловского района по волейболу «Серебрянный мяч»	декабрь	МКУ ДО СШ Камышловского района
6	Чемпионат и Первенство Камышловского района по волейболу	апрель	МКУ ДО СШ Камышловского района

3.8. Материально-техническое обеспечение программы:

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

IV. Система контроля и зачётные требования

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы:

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Общефизическая и специальная физическая подготовка

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		11-13 лет		14-16 лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-	-	-
	Бег 60 м, сек	8,9	10,0	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,4	9,3	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9,20	11,30	-	10,40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	-	9	-

	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	12	-	13
--	---	---	----	---	----

4.2. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы:

Общая физическая и специальная подготовленность

Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Челночный бег 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая, расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок вверх с места со взмахом руками. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - с взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

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

Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Техническая подготовка

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

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техничном исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие:

правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

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

Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 1, 6, 5, обучающийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому обучающемуся дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

Способы определения результативности.

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов на протяжении года.
4. Тестирование общефизической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Результаты соревнований.

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком

вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки?

Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

V. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал.
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Две волейбольные сетки (обе с металлическими тросами).
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи - 7 штук.
6. Гимнастические маты.

7. Футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.
8. Перекладины для подтягивания в висе – 3 штуки.
9. Гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося.
10. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор.

VI. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературы:

1. Голомазов В. А., Ковалев В. Д. «Волейбол в школе», М., Просвещение, 1980.
2. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010.
4. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 1999.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры - М., 1999
6. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 1976.
7. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003.
8. Теория и методика физической культуры /Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, - 1999.
9. Спортивная медицина: справочное издание. – М., 1999.
10. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод. пособие / Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012.
11. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.
12. Фурманов А. Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., 2009.
- «Физкультура и спорт», 1982г.
13. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

6.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе подготовки:

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
Российская федерация волейбола	http://www.volley.ru