Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
от 31 августа 2023 г.
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
_____ Асадова Е.А.
Приказ № 153
от 01 сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Через тернии к звездам»

Стартовый, базовый, углубленный уровни

Возраст учащихся: 12-18 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчики:
Першина Елена Владимировна,
инструктор-методист
Тамбовцева Екатерина Анатольевна,
тренер-преподаватель

Киселевский городской округ, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка …….… 3
1.2. Цель и задачи программы …….… 7
1.3 Учебно-тематический план и содержание программы…….. 8
1.3.1.Учебно-тематический план и содержание программы первый уровень «Движение»……..……. 8
1.3.2. Учебно-тематический план и содержание программы второй уровень «Движение вверх»……. 17
1.3.3. Учебно-тематический план и содержание программы третий уровень «Сила мышления»……. 27
1.4. Планируемые результаты……...……..…… 36

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график …… 38
2.2. Условия реализации программы ……. 39
2.3. Формы контроля ……..…….. 42
2.4. Оценочные материалы …….. 42
2.5. Методические материалы …….. 43
2.6. Список литературы ……. 43
ПРИЛОЖЕНИЯ…… 46

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Через тернии к звёздам» *физкультурно-спортивной* ***направленности*** реализуется в рамках *муниципального заказа* на услуги дополнительного образования.

Данная программа является логическим продолжением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Летающий мяч».

Нормативно-правовое обоснование. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 01.09.2020 г., наименования и определения финансового обеспечения реализации образовательной программы, определенные в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации и настоящим Федеральным законом, с 14.07.2023 г.;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе» и др.).
- Муниципальное «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (утв. УО КГО от 30.04.2023 г.);
- Устав МБУ ДО ДЮСШ.

Предметные области программы: теория и методика волейбола, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая и интегральная подготовка.

Актуальность программы. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают. Помимо этого, большинство детей предпочитают проводить свободное время за компьютером и гаджетами. Очень важно, чтобы ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Игра в волейбол является одним из самых демократических и массовых видов спорта. Этот вид спорта не уступает в зрелищности и накалу эмоций футболу и хоккею, и привлекает все больше и больше поклонников. При освоении игры на начальном этапе не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же подчеркивает оздоровительный характер.

Необходимость разработки данной программы определяется *социальным заказом* детей и родителей города Киселёвска на разработку программ дополнительного образования, способствующих разносторонней физической деятельности посредством волейбола: воспитание и развитие основных физических и личностных качеств, привитие навыков и привычек здорового образа жизни, профилактика и коррекция функциональных систем организма обучающихся.

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения.

Отличительные особенности программы. Программа *модифицированная*. Разработана на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей ДЮСШ, СДЮШОР (г. Москва, 2011 г.). Разработчики Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников.

Данная программа разноуровневая. При ее разработке учитывались принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми. Программа предполагает реализацию

параллельных процессов освоения содержания на разных ***уровнях сложности***, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников программы.

Стартовый уровень - «Движение». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень - «Движение в вверх». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Углубленный уровень - «Сила мышления». Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Программа имеет свою *воспитательную компоненту*: направлена на мотивацию обучающихся к ведению здорового образа жизни и занятиям спортом, а также создание условий для обеспечения эмоционального благополучия старшеклассников, профилактику асоциального поведения. Кроме того, занятия волейболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, целеустремлённость, содействуют воспитанию волевых и нравственных качеств обучающихся.

Программа может реализовываться как детско-юношеской спортивной школой, так и общеобразовательными учреждениями в рамках внеурочной деятельности школьных спортивных клубов, а также может обеспечить преемственность перехода обучающихся в группы спортивной подготовки спортивных школ на отделения по видам спорта по результатам тестирования.

Адресат программы: обучающиеся 12-18 лет.

В это период происходят эндокринные изменения, скачок в росте, перестройка моторного аппарата, дисбаланс в росте сердца и кровеносных сосудов.

Появляется сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки уравновешенны и оптимистичны. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения. Двигательные действия становятся более четкими. Благоприятный возраст для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры в волейбол.

Наполняемость групп и особенности набора обучающихся. Количественный состав группы до 25 человек. Зачисление в группы производится на основании письменного заявления родителей (законных представителей) обучающихся или самого обучающегося, достигшего 14 лет.

В учебные группы зачисляются ребята, прошедшие подготовку по программе «Летающий мяч» и выполнившие приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке (см. приложение № 1,2), не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Группы могут быть смешанными или формируются с учетом гендерной принадлежности обучающихся в зависимости от особенностей уровней сложности программы. Разница в возрасте не должна превышать в группах с контингентом обучающихся до 14 лет - 1 год, в группах с контингентом обучающихся старше 14 лет не более 2-х лет.

Объем и срок освоения программы. Программа реализуется в течение трех лет. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 46 учебных недель в объеме 276 часов в год. Общее количество часов реализации программы 828 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов в неделю – 6. Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Форма обучения **–** очная**.** Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в условиях учреждения дополнительного образования.

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

Программа предусматривает теоретические, практические, контрольные занятия. Основной упор на практических занятиях делается на совершенствования двигательных способностей обучающихся: координационных способностей, выносливости, скоростно-силовых способностей. В процессе реализации программы обучающиеся осваивают тактику игры в волейбол.

Общая направленность многолетнего тренировочного процесса юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для волейболиста;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и во время товарищеских игр и соревнований. Игры и соревнования объединяют подростков, у них воспитывается дисциплинированность, ответственность перед коллективом, формируется культура поведения и общения, приобретается опыт коллективного взаимодействия, развивается самостоятельность в принятии решений, воля и терпение, появляется осознанное желание вести здоровый образ жизни.

В условиях перехода на *дистанционное обучение* программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий. В этом случае образовательный процесс организуется в форме видеозанятий, с использованием VK Мессенджера. Видеозанятия могут отправляться учащимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с учащимися с использованием VK Мессенджера. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе VK Мессенджера или на электронную почту педагога (по согласованию).

Педагогическая целесообразность программы «Через тернии к звёздам» заключается в повышение уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях по баскетболу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование и систематизация профессиональных знаний, умений и навыков обучающихся игры в волейбол.

Задачи программы:

Образовательные:

- развивать физические качества у обучающихся: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координационные способности;
- совершенствовать у обучающихся технические элементы в волейболе;
- совершенствовать у обучающихся основу техники в волейболе;
- обучить обучающихся тактическим индивидуальным приемам и командному взаимодействию;
-изучить с обучающимися правила игры в волейбол, основные принципы осуществления судейства волейбольного матча;
- формировать готовность обучающихся к участию в спортивных соревнованиях.

Развивающие:

- развивать познавательную активность;
- формировать творческую активность,
- формировать осознанный выбор, ориентированного на профессию,
- развивать навыки онлайн-общения,
- развивать индивидуальный потенциал обучающихся.

Воспитательные:

- формировать стремления к самопознанию;
- формировать культуру поведения во время физкультурно-спортивной деятельности;
- воспитать коммуникативные, волевые, нравственные качества личности.
- формировать навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план и содержание программы Первый уровень «движение»

В процессе реализации программы первого уровня «Движение» предполагается решение следующих ***задач***:

Образовательные:

- сформировать у обучающихся знания по общей физической подготовке и её роли в укреплении здоровья;
- закреплять двигательные умения и навыки обучающихся;
- закреплять владение технико-тактическими действиями, учить использовать их в интегральной подготовке и соревновательной деятельности;
- сформировать у обучающихся знания по технике безопасности при занятиях волейболом, приёмах страховки и самостраховки.

Развивающие:

- развивать у обучающихся положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- повышать уровень общей, специально- физической, технико-тактической и психологической подготовленности детей, способствовать развитию функциональных возможностей их организма;
- содействовать приобретению опыта и достижению стабильности выступления на соревнованиях по виду спорта;
- формировать у обучающихся умения оказывать помощь себе и окружающим, отвечать за свои действия, управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- повышать функциональных возможностей организма спортсменов.

Воспитательные:

- воспитывать высокий уровень спортивной мотивации обучающихся, потребности в здоровом образе жизни;

- воспитывать у обучающихся морально-волевые качества (целеустремленность, выдержку и самообладание, дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость и инициативность);

- обеспечивать стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на областных, региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- развивать чувства коллективизма, командного духа.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие «Требования программы. Правила Техники безопасности»		**1**	**1**	**-**	Устный опрос
Раздел 1. Теоретическая подготовка		**9**	**7**	**2**	Устный опрос
1.1	Физическая культура и спорт в России.	6	5	1	
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека.	3	2	1	
Раздел 2. Общая физическая подготовка		**50**	**5**	**45**	Выполнение контрольных нормативов
2.1	Развитие силы	10	1	9	
2.2	Развитие быстроты	10	1	9	
2.3	Развитие выносливости	10	1	9	
2.4	Развитие гибкости	10	1	9	
2.5	Развитие ловкости	10	1	9	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		**60**	**2**	**58**	Выполнение контрольных нормативов
2.1	Упражнения развивающие качества, необходимые для овладения техникой	30	1	29	
2.2	Упражнения для развития специальных физических качеств.	30	1	29	
Раздел 4. Техническая подготовка		**60**	**2**	**58**	Выполнение контрольных нормативов
3.1	Техника нападения	30	1	29	
3.2	Техника защиты	30	1	29	
Раздел 5. Тактическая подготовка		**40**	**2**	**38**	Учебная игра

4.1	Тактика нападения	20	1	19	
4.2	Тактика защиты	20	1	19	
Раздел 6. Интегральная подготовка		**16**	**1**	**15**	Контрольные игры
Раздел 7. Соревнования и контрольные испытания		**39**	**2**	**37**	Выполнение нормативов Соревнования
Итоговое занятие		**1**	**1**	**-**	Спортивный праздник
	ИТОГО:	**276**	**23**	**253**	

Содержание программы

Вводное занятие «Требования программы. Правила Техники безопасности» (1 час)

Теория. Правила по технике безопасности на занятиях. Основы личной гигиены. Форма одежды. Режим занятий.

Практика. Простейшие виды общеразвивающих упражнений.

Форма контроля – устный опрос.

Раздел 1. Теоретическая подготовка (9 часов)

1.1. Физическая культура и спорт в России. (6 часов).

Теория. Физическая культура и спорт в РФ. Понятия «физическаяподготовка», «физическая подготовленность», физические качества (средства и методы их развития). Двигательные умения и навыки.

Практика. Выполнение комплекса ОРУ.

***1.2. Сведения о строении и функциях организма человека* (3 часа)**

Теория. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Практика. Упражнения дыхательной гимнастики.

Форма контроля - устный опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (50 часов)

2.1. Развитие силы (10 часов).

Теория. Техника выполнения физических упражнений. Виды упражнений для развития силы.

Практика. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной руке, другая опущена. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Подъем переворотом; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом). Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девушки). Вис на перекладине на согну-

тых под разными углами руках. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание в быстром темпе. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: Упор лежа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с изменением высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук. Броски набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага. Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Форма контроля – тестирование, соревнование.

2.2. Развитие скоростных способностей (10 часов).

Теория. Понятие – скоростных способностей. Виды упражнений для развития скоростных способностей.

Практика. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30м. Бег с высоким подниманием бедра 10-15м с переходом в ускорение 20-30м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лежа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 метров. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат. Прыжки на двух (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед. Прыжки в длину с места через препятствие высотой 50 см. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейкугимнастической стенки. Упражнения на степ-платформе.

Форма контроля – тестирование, соревнование.

2.3. Развитие выносливости (10 часов).

Теория. Техника выполнения физических упражнений. Виды упражнений для развития выносливости.

Практика. Смешанное передвижение на 1 км (передвижение подистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). Дистанция 1 км(на беговой дорожке):

ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.;

бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.;

бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м;

бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Бег на 2000 (3000) метров. Повторный бег на 200 , 500 метров. Бег в равномерном темпе 6 минут. Эстафетный бег с этапами в 500 метров.

Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100— 150 м в конце дистанции.

Бег на лыжах. Передвижения с ускорением на 30-метровых отрезках.Передвижение заданного расстояния с ускорением на последних 50-100 метрах. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью 20-25 минут (ЧСС 140-150 ударов в минуту). Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартер»,

«Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

Форма контроля – тестирование, соревнование.

2.4. Развитие гибкости (10 часов).

Теория. Виды гимнастических упражнений. Значение гимнастических упражнений для различных групп мышц. Техника выполнения упражнений.

Практика. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Наклон вперед положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинистые наклоны вперед из положения сидя ноги врозь, сидя ноги вместе, стоя. Ходьба с наклонами вперед и касанием руками пола. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. Наклон из положения сидя с помощью партнера; наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнёра; наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны.

Форма контроля – тестирование, соревнования.

2.5. Развитие координационных способностей (10 часов).

Теория. Виды упражнений на координацию. Техника выполнения упражнений.

Практика. Метание мяча в цель. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой).

Метание мяча 150 г на дальность. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол. Бадминтон.

Форма контроля – тестирование, соревнование.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (60 часов)

3.1. Упражнения развивающие качества, необходимые для овладения техникой (30 часов).

Теория. Техника выполнения физических упражнений. Виды упражнений для развития техники.

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками улица (дви-

жение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

3.2. Упражнения для развития специальных физических качеств. (30 часов).

Теория. Техника выполнения физических упражнений. Специальная физическая подготовка как средство развития физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол.

Практика. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Упражнения с отягощениями. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

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

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

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 4. Техническая подготовка (60 часа).

4.1. Техника нападения (30 часов).

Теория. Техника нападения: выполнение прыжков, перемещений, передач. Техника безопасности.

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

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

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

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

4.2. Техника защиты (30 часов).

Теория. Техника выполнения защиты.

Практика. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад,

падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом па бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

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

Форма контроля – выполнение контрольных нормативов.

Раздел 5. Тактическая подготовка (40 часов).

5.1. Тактика нападения (20 часов).

Теория. Тактика нападения. Техника безопасности.

Практика. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направления передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления;

подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4);

игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

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

Форма контроля – учебная игра.

5.2. Тактика защиты (20 часов).

Теория. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Практика. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с па-

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

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

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

Форма *контроля* – учебная игра

Раздел 6. Интегральная подготовка (16 часов).

Теория. Техника и тактика выполнения упражнений и заданий, техника безопасности.

Практика. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

Многократное выполнение изученных тактических действий.

Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Форма контроля – контрольные игры.

Раздел 7. Соревнования и контрольные испытания (39 часов).

Теория. Правила судейства и выполнение контрольных испытаний. Жесты.

Практика. Соревнования различного уровня и выполнение контрольных тестов.

Форма контроля – выполнение контрольных нормативов, соревнования.

Итоговое занятие (1 час).

Теория. Подведение итогов занятий по программе.

Форма контроля – спортивный праздник.

1.3.2. Учебно-тематический план и содержание программы
Второй уровень «Движение вверх»

В процессе реализации программы второго уровня «Движение вверх» предполагается решение следующих ***задач***:

Образовательные:

- закреплять у обучающихся знания по общей физической подготовке, её роли в укреплении здоровья;
- совершенствовать у обучающихся двигательные умения и навыки;
- совершенствовать владение технико-тактическими действиями, использовать их в интегральной подготовке и соревновательной деятельности;
- закрепить у обучающихся знания по технике безопасности при занятиях волейболом, приёмах страховки и самостраховки.

Развивающие:

- повышать уровень общей, специально- физической, технико-тактической и психологической подготовленности детей, способствовать развитию функциональных возможностей их организма;
- способствовать приобретению опыта и достижению стабильности выступления на соревнованиях по виду спорта.
- формировать у обучающихся умения оказывать помощь себе и окружающим, отвечать за свои действия, управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- повышать функциональные возможности организма спортсменов.

Воспитательные:

- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации обучающихся, потребности в здоровом образе жизни;
- воспитывать у обучающихся ценные морально-волевые качества (целеустремленность, выдержку и самообладание, дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость и инициативность).
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на областных ,региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- развитие чувства коллективизма, командного духа.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие «Требования программы. Правила Техники безопасности»		**1**	**1**	**-**	Устный опрос
Раздел 1. Теоретическая подготовка		**8**	**6**	**2**	Устный опрос
1.1	Влияние физических упраж-	4	3	1	

	нений на организм человека.				
1.2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	4	3	1	
Раздел 2. Общая физическая подготовка		**35**	**5**	**30**	Тестирование физических качеств
2.1	Развитие силы	7	1	6	
2.2	Развитие быстроты	7	1	6	
2.3	Развитие выносливости	7	1	6	
2.4	Развитие гибкости	7	1	5	
2.5	Развитие ловкости	7	1	6	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		**38**	**2**	**36**	Выполнение контрольных нормативов
2.1	Упражнения развивающие качества, необходимые для овладения техникой	19	1	18	
2.2	Упражнения формирующие тактические умения	19	1	18	
Раздел 4. Техническая подготовка		**62**	**2**	**60**	Выполнение контрольных нормативов
3.1	Техника нападения	31	1	30	
3.2	Техника защиты	31	1	30	
Раздел 5. Тактическая подготовка		**70**	**2**	**68**	Выполнение контрольных нормативов
4.1	Тактика нападения	35	1	34	
4.2	Тактика защиты	35	1	34	
Раздел 6. Интегральная подготовка		**14**	**1**	**13**	Контрольные игры
Раздел 7. Контрольные испытания и соревнования		**47**	**2**	**45**	Выполнение нормативов соревнования
Итоговое занятие		**1**	**1**	**-**	Спортивный праздник
	ИТОГО:	**276**	**22**	**254**	

Содержание программы

Вводное занятие «Требования программы. Правила Техники безопасности» (1час)

Теория. Правила по технике безопасности на занятиях. Основы личной гигиены. Форма одежды. Режим занятий.

Практика. Простейшие виды общеразвивающих упражнений.

Форма контроля – устный опрос.

Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 часов)

1.1. Влияние физических упражнений на организм человека. (6 часов).

Теория. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Практика. Комплекс упражнений.

***1.2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* (2 часа)**

Теория. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Практика. Первая помощь при ушибах и растяжениях.

Форма контроля - устный опрос/

Раздел 2. Общая физическая подготовка (35 часов)

2.1. Развитие силы (7 часов).

Теория. Значение упражнений для различных групп мышц. Техника выполнения упражнений. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Техника безопасности.

Практика. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной руке, другая опущена. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Подъем переворотом; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом). Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девушки). Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание в быстром темпе. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: Упор лежа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с изменением высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук. Броски набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага. Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Форма контроля – тестирование, соревнование.

2.2. Развитие скоростных способностей (7 часов).

Теория. Значение упражнений для различных групп мышц. Техника вы-

полнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30м. Бег с высоким подниманием бедра 10-15м с переходом в ускорение 20-30м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лежа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 метров. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат. Прыжки на двух (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед. Прыжки в длину с места через препятствие высотой 50 см. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейкугимнастической стенки. Упражнения на степ-платформе.

Форма контроля – тестирование, соревнование.

2.3. Развитие выносливости (7часов).

Теория. Техника выполнения физических упражнений. Виды упражнений для развития выносливости. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Практика. Смешанное передвижение на 1 км (передвижение подистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). Дистанция 1 км(на беговой дорожке):

ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.;

бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.;

бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м;

бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Бег на 2000 (3000) метров. Повторный бег на 200 , 500 метров. Бег в равномерном темпе 6 минут. Эстафетный бег с этапами в 500 метров.

Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100— 150 м в конце дистанции.

Бег на лыжах. Передвижения с ускорением на 30-метровых отрезках.Передвижение заданного расстояния с ускорением на последних 50-100 метрах. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью 20-25 минут (ЧСС 140-150 ударов в минуту). Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартер»,

«Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

Форма контроля – тестирование, соревнование.

2.4. Развитие гибкости (7 часов).

Теория. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Виды гимнастических упражнений. Значение гимнастических упражнений для различных групп мышц. Техника выполнения упражнений.

Практика. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя бокомк гимна-

стической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Наклон вперед положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинистые наклоны вперед из положения сидя ноги врозь, сидя ноги вместе, стоя. Ходьба с наклонами вперед и касанием руками пола. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. Наклон из положения сидя с помощью партнера; наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнёра; наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны.

Форма контроля – тестирование, соревнования.

2.5. Развитие координационных способностей (7 часов).

Теория. Виды упражнений на координацию. Техника выполнения упражнений.

Практика. Метание мяча в цель. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой).

Метание мяча 150 г на дальность. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол. Бадминтон.

Форма контроля – тестирование, соревнование.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (38 часов)

3.1. Упражнения, развивающие качества, необходимые для овладения техникой (19часов).

Теория. Техника выполнения физических упражнений. Виды упражнений для развития техники игры в волейбол, баскетбол.

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками улица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на

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

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

3.2. Упражнения для развития специальных физических качеств. (19 часов).

Теория. Техника выполнения физических упражнений. Специальная физическая подготовка как средство развития физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол.

Практика. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Упражнения с отягощениями. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доста-

ванием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

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

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 4. Техническая подготовка (62 часа).

4.1. Техника нападения (31 час).

Теория. Значение правильной техники. Характеристика технической подготовки.

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

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера -с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач па точность.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2. Передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок иг-

рок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

4.2. Техника защиты (31 час).

Теория. Техника выполнения защиты.

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

Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача па точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом па спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом па спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя па подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя па подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Форма контроля – выполнение контрольных нормативов.

Раздел 5. Тактическая подготовка (70 часов).

5.1. Тактика нападения (35 часов).

Теория. Основы тактики волейбола. Понятие о спортивной тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика тактической подготовки.

Практика. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к

нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

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

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

Форма контроля – учебная игра.

5.2. Тактика защиты (35 часов).

Теория. Взаимосвязь технических и тактических приемов. Техника безопасности.

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

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередова-

ние групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

Форма контроля – учебная игра.

Раздел 6. Интегральная подготовка (14 часов).

Теория. Техника и тактика выполнения упражнений и заданий, техника безопасности.

Практика. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов – на основе программы для данного года обучения.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.

Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

Форма контроля – учебная игра.

Раздел 7. Соревнования и контрольные испытания (47 часов).

Теория. Правила судейства и выполнение контрольных испытаний. Жесты.

Практика. Соревнования различного уровня и выполнение контрольных тестов. Учебно-тренировочные игры.

Форма контроля – выполнение контрольных нормативов, соревнования.

Итоговое занятие (1 час).

Теория. Подведение итогов занятий по программе.

Форма контроля – спортивный праздник.

1.3.3. Учебно-тематический план и содержание программы
Третий уровень «Сила мышления»

В процессе реализации программы третьего уровня «Сила мышления» предполагается решение следующих ***задач:***

Образовательные:

-совершенствовать у обучающихся знания по общей физической подготовке, её роли в укреплении здоровья;

-совершенствовать у обучающихся двигательные умения и навыки;

-совершенствовать владение технико-тактическими действиями, использовать их в интегральной подготовке и соревновательной деятельности;

-закрепить у обучающихся знания по технике безопасности при занятиях волейболом, приёмах страховки и самостраховки.

Развивающие:

-совершенствовать уровень общей, специально- физической, технико-тактической и психологической подготовленности детей, способствовать развитию функциональных возможностей их организма;

-совершенствовать опыт в соревновательной деятельности обучающихся;

-формировать у обучающихся умения оказывать помощь себе и окружающим, отвечать за свои действия, управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Воспитательные:

-воспитывать у обучающихся ценные морально-волевые качества (целеустремленность, выдержку и самообладание, дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость и инициативность).

-развивать чувства коллективизма, командного духа.

-поддерживать высокий уровень спортивной мотивации обучающегося к занятиям волейболом.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие «Требования программы. Правила техники безопасности»		**1**	**1**	**-**	Устный опрос
Раздел 1. Теоретическая подготовка		**12**	**12**	**-**	Устный опрос
1.1	Правила соревнований, их организация и проведение	7	7	-	
1.2	Основы техники и тактики игры в волейбол.	5	5	-	
Раздел 2. Общая физическая подготовка		**30**	**5**	**25**	Тестирование физических качеств
2.1	Развитие силы	6	1	5	
2.2	Развитие быстроты	6	1	5	
2.3	Развитие выносливости	6	1	5	
2.4	Развитие гибкости	6	1	5	
2.5	Развитие ловкости	6	1	5	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		**40**	**2**	**38**	Выполнение контрольных нормативов
2.1	Упражнения развивающие качества, необходимые для овладения техникой	20	1	19	
2.2	Упражнения формирующие тактические умения	20	1	19	

Раздел 4. Техническая подготовка		**60**	**2**	**58**	Выполнение контрольных нормативов
3.1	Техника нападения	30	1	29	
3.2	Техника защиты	30	1	29	
Раздел 5. Тактическая подготовка		**70**	**2**	**68**	Выполнение контрольных нормативов
4.1	Тактика нападения	35	1	34	
4.2	Тактика защиты	35	1	34	
Раздел 6. Интегральная подготовка		**10**	**1**	**9**	Контрольные
Раздел 7. Контрольные испытания и соревнования		**52**	**2**	**50**	Выполнение нормативов соревнования
Итоговое занятие		**1**	**1**	**-**	Соревнование
	ИТОГО:	**276**	**28**	**248**	

Содержание программы

Вводное занятие «Требования программы. Правила Техники безопасности» (1час)

Теория. Правила по технике безопасности на занятиях. Основы личной гигиены. Форма одежды. Режим занятий.

Форма контроля – устный опрос.

Раздел 1. Теоретическая подготовка (12 часов)

1.1. Правила соревнований, их организация и проведение. (7 часов).

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

Форма контроля – устный опрос.

1.2. *Основы техники и тактики игры в волейбол* (5 часов)

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

Форма контроля - устный опрос/

Раздел 2. Общая физическая подготовка (30 часов)

2.1. Развитие силы (6 часов).

Теория. Значение упражнений для различных групп мышц. Техника выполнения упражнений. Понятие об утомляемости и восстановлении энергети-

ческих затрат в процессе занятий спортом. Техника безопасности.

Практика. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной руке, другая опущена. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Подъем переворотом; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом). Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девушки). Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание в быстром темпе. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: Упор лежа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с изменением высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук. Броски набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага. Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Форма контроля – тестирование, соревнование.

2.2. Развитие скоростных способностей (6 часов).

Теория. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Значение упражнений для различных групп мышц. Техника выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30м. Бег с высоким подниманием бедра 10-15м с переходом в ускорение 20-30м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лежа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 метров. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат. Прыжки на двух (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед. Прыжки в длину с места через препятствие высотой 50 см. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейкугимнастической стенки. Упражнения на степ-платформе.

Форма контроля – тестирование, соревнование.

2.3. Развитие выносливости (6часов).

Теория. Техника выполнения физических упражнений. Виды упражнений для развития выносливости. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Практика. Смешанное передвижение на 1 км (передвижение подистанции

бегом либо ходьбой в любой последовательности). Дистанция 1 км (на беговой дорожке):

ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.;

бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.;

бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м;

бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Бег на 2000 (3000) метров. Повторный бег на 200 , 500 метров. Бег в равномерном темпе 6 минут. Эстафетный бег с этапами в 500 метров.

Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100— 150 м в конце дистанции.

Бег на лыжах. Передвижения с ускорением на 30-метровых отрезках.Передвижение заданного расстояния с ускорением на последних 50-100 метрах. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью 20-25 минут (ЧСС 140-150 ударов в минуту). Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартер»,

«Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

Форма контроля – тестирование, соревнование.

2.4. Развитие гибкости (6 часов).

Теория. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Виды гимнастических упражнений. Значение гимнастических упражнений для различных групп мышц. Техника выполнения упражнений.

Практика. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Наклон вперед положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинистые наклоны вперед из положения сидя ноги врозь, сидя ноги вместе, стоя. Ходьба с наклонами вперед и касанием руками пола. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. Наклон из положения сидя с помощью партнера; наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнёра; наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны.

Форма контроля – тестирование, соревнования.

2.5. Развитие координационных способностей (6 часов).

Теория. Виды упражнений на координацию. Техника выполнения упражнений.

Практика. Метание мяча в цель. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой).

Метание мяча 150 г на дальность. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол. Бадминтон.

Форма контроля – тестирование, соревнование.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (40 часов)

3.1. Упражнения развивающие качества, необходимые для овладения техникой (20часов).

Теория. Техника выполнения физических упражнений. Виды упражнений для развития техники.

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками улица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное поло-

жение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

3.2. Упражнения для развития специальных физических качеств. (20 часов).

Теория. Техника выполнения физических упражнений. Специальная физическая подготовка как средство развития физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол.

Практика. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Упражнения с отягощениями. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

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

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

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 4. Техническая подготовка (60 часа).

4.1. Техника нападения (30 часов).

Теория. Техника выполнения сложных элементов. Характеристика технической подготовки. Техника безопасности.

Практика. Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача

через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения;
Нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

4.2. Техника защиты (30 часов).

Теория. Выполнения защитных действий и их значение. Техника безопасности.

Практика. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

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

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

Форма контроля – выполнение контрольных нормативов.

Раздел 5. Тактическая подготовка (70 часов).

5.1. Тактика нападения (35 часов).

Теория. Совершенствование тактических навыков и умений (быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности) Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.

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

Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие
игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1 Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2 Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому
передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Форма контроля – учебно-тренировочные игры.

5.2. Тактика защиты (35 часов).

Теория. Тактические приемы и комбинации.

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

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

Командные действия: прием подачи - расположение игроков при приеме

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

Форма контроля – учебная игра.

Раздел 6. Интегральная подготовка (10 часов).

Теория. Техника и тактика выполнения упражнений и заданий, техника безопасности.

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

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

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

Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4,3х3,2х2,4х3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

Форма контроля – контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Раздел 7. Соревнования и контрольные испытания (52 часа).

Теория. Правила судейства и выполнение контрольных испытаний. Жесты.

Практика. Соревнования различного уровня и выполнение контрольных тестов. Учебно-тренировочные игры.

Форма контроля – выполнение контрольных нормативов, соревнования.

Итоговое занятие (1 час).

Теория. Подведение итогов занятий по программе.

Форма контроля – спортивный праздник.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения по программе первого ***уровня «Движение»*** обучающиеся имеют следующие результаты:

Предметные результаты:

знают:

-основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

-основы общей и специальной физической подготовки, её роль в укреплении здоровья;

-основы техники перемещений и стоек, прием и передача мяча;

-основы тактических действий.

-комплексы физических упражнений и виды игровой деятельности;

-правила по ТБ при занятиях волейболом, приёмы страховки и самостраховки;

умеют:

-вести здоровый образ жизни;

-самостоятельно выполнять физические упражнения для развития физических качеств;

-выполнять технические приемы и тактические действия при игре в волейбол;

-реально оценивать действия свои и других игроков и соревновательную ситуацию.

- оказывать помощь себе и своим сверстникам при травмах во время занятий волейболом.

По окончании обучения по программе второго ***уровня «Движение вверх»*** обучающиеся имеют следующие результаты:

Предметные результаты:

знают:

-теорию общей и специальной физической подготовки, её роль в укреплении здоровья;

-технические и тактические действия

-комплексы физических упражнений и виды игровой деятельности;

-правила по технике безопасности при занятиях волейболом, приёмы страховки и самостраховки;

-методы тестирования при занятиях волейбола;

умеют:

-вести здоровый образ жизни;

-самостоятельно выполнять физические упражнения для развития физических качеств;

-выполнять технические приемы и тактические действия при игре в волейбол;

- работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

- оказывать помощь себе и своим сверстникам при травмах во время занятий волейболом.

По окончании обучения по программе третьего ***уровня «Сила мышления»*** обучающиеся имеют следующие результаты:

Предметные результаты:

знают:

-виды игровой и соревновательной деятельности;

-теорию и тактику приёмов в волейболе;

-особенности техники безопасности при занятиях волейболом;

-функции игроков в команде с учетом индивидуализации подготовки;

умеют:

-укреплять здоровье и закаливать организм;

-самостоятельно выполнять упражнения для развития физических качеств;

-выполнять технические приемы и тактические действия при игре в волейбол;

-оценивать командные действия и соревновательную ситуацию.

-оказывать помощь себе и своим сверстникам при травмах во время занятий;

владеют:

-теорией и практикой по общей и специальной физической подготовке, о её влиянии на укрепление здоровья;

-игровыми навыками и в особенности тактико-тактическими приёмами, а также соревновательной деятельностью;

-содержанием программы, околопрофессиональными и профессиональными знаниями в рамках содержательно-тематического направления программы;

-навыками судейства;

В результате обучения по программе обучающиеся приобретут следующие ***личностные качества:***

-ответственное отношение и интерес к учебно-тренировочному процессу, к занятиям волейболом;

-умение работать в коллективе, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к партнерам по команде и соперникам;

-умение общаться в коллективе, готовность и способность вести конструктивный диалог с товарищами по команде;

-потребность в самоорганизации: трудолюбие, основы самоконтроля, самостоятельность;

метапредметные компетенции:

-умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами и условиями её реализации в учебно-тренировочном процессе, при занятиях волейболом;

-умение определять наиболее эффективные способы достижения результата при обучении игре в волейбол;

-умение осуществлять контроль за тренировочной работой, владение основами самоконтроля;

-воспитание волевых качеств, развитие игрового мышления и игровой дисциплины.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/ этапов	Продолжительность каникул
1 уровень «Движение»	276	46	3 раза в неделю по 2 часа	138 дней	01 сентября – 31 августа	Зимние каникулы 27 декабря -9 января Летние каникулы согласно приказу ДЮСШ
2 уровень «Движение в верх»	276	46	3 раза в неделю по 2 часа	138 дней	01 сентября – 31 августа	Зимние каникулы 27 декабря -9 января Летние каникулы согласно приказу ДЮСШ
3 уровень «Сила мышления»	276	46	3 раза в неделю по 2 часа	138 дней	01 сентября – 31 августа	Зимние каникулы 27 декабря -9 января Летние каникулы согласно приказу ДЮСШ

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение.

Основными *формами организации учебного занятия* в рамках реализации программы являются:

-групповые тренировочные занятия;

-теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);

-самостоятельная работа;

-соревнования.

Дополнительные формы работы с обучающимися:

-показательные выступления;

-спортивно-массовые мероприятия (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.)

Для повышения интереса обучающихся к занятиям физической культурой, в целом, и спортивными играми, в частности, и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные *методы и приёмы*.

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

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

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод, метод круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям. Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей обучающихся.

Формы организации деятельности обучающихся: индивидуальные, фронтальные, групповые, поточные.

В процессе обучения применяются следующие *педагогические технологии:*

- технология развивающего обучения;

- здоровьесберегающие технологии. Цель - обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни, основана на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок;

- технология проблемного обучения. Цель - развитие у обучающихся необходимых мыслительных и физических процессов, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности;

- игровые технологии. Цель - развитие познавательной активности обучающихся; повышение интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом у каждого обучающегося; создание командного духа в спортив-

ном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса;

- технология личностного-ориентированного обучения. Цель использования - создание благоприятных условий для каждого обучающегося;

- технология уровневой дифференциации. С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха.

- информационно – коммуникационная технология. Основная цель введения информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) на физкультурных занятиях: оказание комплексного воздействия на разные каналы восприятия, на различные виды памяти, повышение интереса к спортивным мероприятиям.

*Алгоритм учебного занятия***.** Модель учебного занятия любого типа можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, итогового, рефлексивного, информационного. Основанием для выделения этапов служит процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности обучающихся: восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение – систематизация.

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводная, подготовительная, основная и заключительная (Приложение 2).

Направления *воспитательной работы* в рамках программы «Через тернии к звездам» реализуются в соответствии с направлениями «Программой воспитания МБУ ДО ДЮСШ» (http://sport-ksl.com/vizitka-dyussh):

- гражданское;
- патриотическое воспитание;
- духовно – нравственное;
- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- работа с родителями.

Материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Спортивный зал	1
2.	Открытая площадка	1
3.	Беговая дорожка	1
4.	Волейбольные стойки, сетка, антенны	1 комплект
5.	Измеритель сетки	1
6.	Насос набор игл для насоса	1 комплект
7.	Вышка судейская	1
8.	Табло перекидное	1
9.	Карточки для судейства	1 комплект
10.	Свисток	2 шт.

11.	Мяч набивной (1, 2 ,3,4,5) кг	10 комплекта
12.	Мяч волейбольный	25шт.
13.	Мяч теннисный	25 шт.
14.	Мяч баскетбольный	1 0 шт.
15.	Сетка под мячи	3 шт.
16.	Скакалка	25 шт.
17.	Гимнастическая палка	25 шт.
18.	Секундомер	1 шт.
19.	Прыжковая тумба	3 шт.
20.	Конус, фишки	10 шт.
21.	Гимнастическая скамейка	4 шт.
22.	Гимнастический мат	8 шт.
23.	Гимнастические коврики	15 шт.
24.	Гимнастическая стенка	15 шт.
25.	Рулетка	1 шт.
26.	Штанга, блины	1 комплект
27.	Гантели	3 комплекта
28.	Перекладина для подтягивания	1 шт.
29.	Прыжковая яма (длинна)	1 шт.
30.	Форма волейбольная(игровая)	2 комплекта
31.	Наколенники	2 шт.
32.	Кроссовки	2 шт.

Информационное обеспечение:

- Министерство спорта Российской Федерации/ Режим доступа: www.minsport.gov.ru/ (Дата обращения 15.05.2023)
- Нормативы ГТО/ Режим доступа/ https://www.gto.ru/norms#scholars/ (Дата обращения 21.05.2023)
- Спортивная электронная библиотека/ http://libsport.ru/ (Дата обращения 19.06.2023)
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту/ http://lib.sportedu.ru/ (Дата обращения 13.07.2023)

Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Через тернии к звездам» осуществляется тренером-преподавателем, что закрепляется Профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 952н).

2.3. Формы контроля

Система *оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы* включает уровень сформированности знаний, умений и навыков, уровень развития индивидуальных физических качеств и личностный рост учащихся.

Диагностика и ***контроль*** результатов обучения осуществляется в несколько этапов:

- *вводный контроль* проводится с целью выявления образовательного уровня учащихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для учащихся;

- *промежуточный* - проводится в конце первого полугодия с целью отслеживания уровня освоения программного материала;

- *тематический контроль* позволяет определить степень сформированности знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала;

- *итоговый контроль* призван определить конечные результаты обучения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Подведение итогов реализации программы проводится в форме:

- сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- участия в соревнованиях различного уровня (районных, городских, областного и регионального уровня);

- участия в спортивных праздниках, конференциях, мероприятиях городского масштаба.

Результатом реализации программы является спортивный праздник. Также в ходе реализации программы учащиеся могут выступать на соревнованиях различного уровня, выполнить нормы ВФСК ГТО на знаки отличия, участвовать в конкурсах, спортивно- массовых мероприятиях разного уровня.

2.4. Оценочные материалы

Уровень «Движение»

Этапы диагностики	**Форма диагностики**
вводный	Устный опрос
промежуточный	Тестирование
тематический	Учебная игра, соревнование
итоговый	Торжественное мероприятие

Уровень «Движение вверх»

Этапы диагностики	**Форма диагностики**
вводный	Устный опрос
промежуточный	Тестирование
тематический	Учебная игра, соревнование
итоговый	Торжественное мероприятие

Уровень «Сила мышления»

Этапы диагностики	Форма диагностики
вводный	Устный опрос
промежуточный	Тестирование
тематический	Учебная игра, соревнование
итоговый	Торжественное мероприятие

2.5. Методические материалы

При реализации программы по волейболу «Через тернии к звездам» используются: методические рекомендации и разработки отдельных уроков, дидактические пособия, материалы из опыта работы, мастер-классы. В учебном процессе используются ИКТ, электронные носители, фото и видеоаппаратура, видеозаписи соревнований.

Дидактический материал: картинки и плакаты, схемы, карточки.

Журналы и справочники.

2.6. Список литературы

Для педагога:

- *основная литература:*

1. Выготский Л. С. Психология развития. Избранные работы. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 281 с.

2. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. - Москва: Академия, 2021. - 387 с.

3. Губа В. П., Булыкина Л. В., Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. - Москва: Спорт, 2019.- 271 с.

4. Коротаева Е. Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. Учебное пособие. - Москва: Проспект, 2019. - 354 с.

5. Прохорова М.В. Педагогика физической культуры. - Москва: Альянс, 2019. - 292 с.

6. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. - Москва: Юрайт, 2019. - 254 с.

7. Склярова, Т. В. Общая, возрастная и педагогическая психология: учебник и практикум для вузов. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 235 с.

8. Хухлаева О. В. Психология развития и возрастная психология: учебник для академического бакалавриата: учебник для вузов по специальности «Педагогика и психология». - Москва: Юрайт, 2021. – 367 с.

- *дополнительная литература:*

1. Булыкина Л.В. Волейбол для всех. – Москва: ТВТ Дивизион, 2012. – 80 с.
2. Дергач А. А. Педагогическое мастерство тренера. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. - 324 с.
3. Колодиницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. - Москва: Просвещение, 2011. – 77 с.
4. Никитин С. Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ. - Москва: Спорт, 2012. – № 3. - 34–37 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений.- 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Академия, 2001.- 480 с.

Для обучающихся и родителей:

1. Лысова Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена. 2-е изд. - Москва: СУИ, 2017. - 398 с.
2. Попов С.Н. Лечебная физическая культура. - Москва.: Academia, 2019. - 96 с.
3. Рамендик Д. М. Общая психология и психологический практикум. - Москва: Юрайт, 2022. – 303 с.

Интернет-ресурсы: Видео урок по волейболу. Тренировка одиночного блока/ Режим доступа: https://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/video-urok-po-volejbolu-trenirovka-odinochnogo-bloka/ (Дата обращения: 16.06.2023)

1. Видео уроки по волейболу/ Режим доступа: http://klassikaknigi.info/video-uroki-po-volejbolu/ (Дата обращения: 28.05.2023)
2. Всероссийская федерация волейбола/ Режим доступа: https://volley.ru/ (Дата обращения: 28.05.2023)
3. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол/ Режим доступа: https://volley.ru/documents/497/p4/624/ (Дата обращения: 02.06.2023)

Приложение 1

Возрастные особенности юных спортсменов

Возрастные особенности юных волейболистов. Необходимо в сенситивные периоды акцентирование воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов- возраст 11-13 лети 16-17 лет; для развития креатинфосфатного (запас взрывной энергии) энергетического механизма, возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше. Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес ган-

телей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов волейбола учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств (совершенствование приемов в рамках тактический действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетание нападающих и защитных действий. Учебные

игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многоуровневой подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе

соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят па тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные па контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

В спортивной школе и в масштабах города, области целесообразно проводить соревнования по волейболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке

совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

Для юных волейболистов 10-12 лет проводят соревнования по мини-волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами (2х2, 3х3, 4х4) с использованием освоенных технических приемов. Для волейболистов учебно-

тренировочного этапа проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до нормальных размеров.

В положении о соревнованиях следует оговорить определенные моменты: игра только в три касания (команда старших в игре с младшими); игра с помощниками («обслугой»); организуя нападающие действия, выполнять только «обманы» при условии обязательного блока и т.п.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных волейболистов. Соревнования по технической подготовке

Первый уровень подготовки.

1 Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4

2 Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).

3 Подача нижняя прямая на точность.

4 Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3

Второй и третий уровень подготовки

1 Вторая передача па точность из зоны 2 в зону 4

2 Подача верхняя прямая на точность.

3 Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).

4 Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2

5 Нападающий удар прямой:

- из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач; - из зоны 3 в зоны 4 и 5;

- из зоны 2 в зоны 1 и 2

6 Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5

7 Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

Соревнования по физической подготовке:

1 Бег 30м.

2 Бег с изменением направления (5х6 м).

3 Прыжок в длину с места.

4 Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.

5 Бег 92 м с изменением направления («елочка»).

6 Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Соревнования по игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1 Мини-волейбол (по специальным правилам).

2 Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6. В этапах начальной подготовки (9-11 лет) проводятся соревнования по мини-волейболу, товарищеские (контрольные) игры,

соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу уменьшенными составами.

В число игр для занимающихся 15-16 лет входят контрольные игры областного и регионального масштаба, календарные игры с 12-14 лет должны быть городского и областного масштаба. Должны войти в традицию встречи спортивных школ командами различного возраста - от 12 до 16 лет.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке -упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке - подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке-изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

По усмотрению тренера должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»). Занимающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других. Например, одни совершенствуют способы нападающих ударов через сетку. На этой же стороне, откуда выполняются удары, игроки упражняются в передачах в парах, тройках, в передачах у стены, в защите, в ударах у стены и т.п. На противоположной стороне игроки могут упражняться в блокировании, страховке, в защите от ударов через сетку и т.п.

Инструкторская и судейская практика проводится в учебно-тренировочном этапе. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также па отдельных («специальных») занятиях.

При написании программы учитывались следующие методические положения: 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов 12-18 лет2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес

ОФП; 3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики; 4)неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов; 5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания; 6) осуществление как одно временного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды

Сенситивные периоды для развития физических качеств.

ФИЗ. КАЧ.	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
ЛОВКОСТЬ	8 и 14 лет	8 и 14 лет
БЫСТРОТА	10 - 11 лет и 14 – 15	9 - 10 лет и 12 – 14
ВЫНОСЛИВОСТЬ	9 - 11 лет и 14 – 15	8 - 10 лет и 14 – 15
СИЛА	13 -14 лет и 17 -18	11 - 12 лет и 15 - 16
ГИБКОСТЬ	5 – 6; 9 - 14 лет	5 – 6; 9 - 14 лет

Приложение 2

Алгоритм проведения учебно-тренировочного занятия

В вводной части создается рабочая обстановка, перед занимающимися ставятся определенные задачи, создается четкое представление о содержании основной части. Продолжительность вводной части составляет около 5 мин.

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обычно для этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех основных групп мышц. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части составляет от 15 -20 мин и зависит от подготовленности занимающихся и характера предстоящего задания.

В основной части решаются наиболее значимые оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, предусмотренные программой и планом данного занятия. В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений выполняют в начале основной части занятия, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части занятия должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

Продолжительность основной части занятия длится 45—55 мин.

Тренировочные нагрузки для развития физических качеств планируются в следующем порядке: упражнения на быстроту движений, затем на силу и в конце занятия – на выносливость.

В заключительной части постепенно снижается функциональная активность занимающегося, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на расслабление. При необходимости проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки и др.

Продолжительность заключительной части10-15 мин.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях:

1-й вид комплексного занятия для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

I. Подготовительная часть

1 Упражнения общей разминки.

2 Упражнения специальной разминки.

II. Основная часть

1 Упражнения на быстроту и ловкость.

2 Упражнения на совершенствование основных физических качеств.

3 Технико-тактические упражнения.

4 Тренировка или упражнения на выносливость.

III. Заключительная часть

1 Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

2 Дыхательные упражнения.

2-й вид комплексного занятия для решения задач физической и технической подготовки:

I. Подготовительная часть

1 Общеразвивающие упражнения.

2 Упражнения на ловкость и гибкость.

II. Основная часть

1 Изучение техники бега.

2 Упражнения, направленные на развитие быстроты.

3 Совершенствование основных физических качеств.

III. Заключительная часть

1 Подвижные и/или спортивные игры.

2 Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

3-й вид комплексного занятия для решения задач физической и тактической подготовки:

I. Подготовительная часть

1 Различные беговые упражнения.

2 Упражнения с барьерами.

II. Основная часть

1 Изучение технических приемов.

2 Изучение работы рук и ног, по виражу.

3 Игровые упражнения, направленные на развитие координационных навыков.

4 Совершенствование лидирования и преследования на дистанции.

III. Заключительная часть

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

Приложение 3

Содержание и методика контрольных испытаний

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

1. Бег 30м.

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

2.Бег 30м: 5х6 м.

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

3.Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.

На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 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 – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается

Лучший результат.

5.Прыжок в длину с места.

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

5.Метание набивного мяча массой I кг из-за головы двумя руками.

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

7.Становая сила.

Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

8. Подтягивание на высокой перекладине (юноши)

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП) - вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе.

Техническая подготовка

1. Испытания па 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 учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

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

3. Испытания па точности подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие:
правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м.каждый

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

5.Испытания па точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с помощью его или игрока. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через лепту, натянутую па расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2 Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8 Подачи в группах» стартового» уровня нижние, с 12-

14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
6. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи па удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовка.

1 Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (па сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячемет» 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 пет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя па подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.
3 Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды.
Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.
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 па переключение в выполнении технических приемов. Первое:

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

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

нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

3 Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий волейболистов определяется па основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, па магнитофонную ленту, видеокамеру и др.). На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

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

Теоретическая подготовка.

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных

бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

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

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

Контрольные нормативы по физической подготовке (девушки)

№ п\п	Контрольные упражнения	12-14лет			14-16 лет			16-18 лет		
		баллы			баллы			баллы		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 (м)	5.7	5.9	6.1	5.6	5.8	6.0	5.5	5.7	5.9
2	метание набивного мяча сидя(м) стоя(м)	6.5 13.5			7.2 14.5			7.9 15.5		
3	прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	50	47	44	52	49	46	55	52	49
4	прыжок в длину (см)	210	205	195	216	211	201	220	215	205
5	Бег с изменением направления	28	28.6	29.2	27.4	28	28.6	26.8	27.4	28
6	Кросс 1 (км)	без учета времени								

Контрольные нормативы по физической подготовке(юноши)

		баллы			баллы			баллы		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 (м)	4.8	5.0	5.3	4.7	4.9	5.1	4.6	4.8	5.0
2	метание набивного мяча сидя(м) стоя (м)	8.2 13.8			9.0 15.00			9.8 17.00		
3	прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	63	60	57	70	67	64	75	72	69
4	прыжок в длину (см)	230	225	215	238	233	223	240	235	225
5	Бег с изменением направления	25.5	26.1	26.7	24.9	25.5	26.1	24.2	24.8	25.4
6	Кросс 2 км	без учета времени								

Приложение 4

ГЛОССАРИЙ

БЛОК – защитный прием, который применяется для преграждения пути мячу, идущему от соперника. В профессиональном волейболе вся суть игры сводится к попыткам организовать не берущиеся удары на сторону соперников. Принять сильные удары очень тяжело, поэтому защищающаяся сторона использует блоки. В ходе этого приема волейболист выносит любую часть тела (чаще всего, естественно, руки) выше верхнего края сетки. При этом он должен следить за тем, чтобы не коснуться ее.

Таким образом, есть вероятность заблокировать мяч после сильного атакующего удара противника. В идеале после блока мяч возвращается на половину поля атакующей команды. В таком случае этот прием считается успешным.

ВОЗВРАТ – игровая комбинация, при которой игрок первого темпа идет на взлёт, а игрок второго темпа сначала движется в третью зону, но потом резко возвращается в свою и оттуда наносит атакующий удар. Обманная комбинация, целью которой служит лишний раз понервировать соперников. Из-за того, что целых два игрока атакующей стороны находятся в момент зависания мяча над площадкой в третьей зоне, их соперники не могут четко определить, кто будет наносить удар. С другой стороны, маневр игрока второго темпа несет чисто запутывающий характер, потому что после этого он очень быстро возвращается в свою зону и уже оттуда наносит удар. В игре же все эти действия происходят за считанные секунды, поэтому такая комбинация может приносить успех, даже если соперники прекрасно знают о ней и сами ее используют.

ВОЛНА – игровая комбинация, при которой на удар выходят игроки первого и второго темпа по параллельным траекториям. При такой комбинации игроки двигаются по зонам, на которых непосредственно играют в данный момент. То есть игрок второго темпа, находясь в четвертой зоне, будет набегать на удар именно в это место игровой площадки. Игрок первого темпа набегает на удар в третью зону, которая находится прямо по центру. Благодаря такому параллельному выходу соперникам трудно определить, кто из нападающих будет бить. Это немного затрудняет защиту и постановку блока в частности, поскольку может быть до последнего неясно, кто же ударит по мячу.

ВХОД В ЗОНУ – игровая комбинация, при которой игрок со второй зоны смещается в центр для взлета, а центральный нападающий смещается совсем чуть, готовясь к удару с низкого паса. Связующий игрок при этом находится впереди всех нападающих и имеет возможность отдать любому из них. В каждом случае он действует по ситуации. Если связующий видит трудности при выполнении паса двойке или тройке, у него всегда остается вариант отпасовать игроку в четвертую зону, который остается на своей позиции и тоже готов завершить атаку. В этой комбинации, как и в большинстве других, очень много ответственности лежит на связующем игроке. Конечно, нападающие из указанных зон тоже должны грамотно выполнить свои перемещения.

ВЫЙТИ (об основном связующем) – после приема мяча переместиться с задней линии в переднюю зону. Связующий – уникальный игрок на волейболь-

ном поле. Он руководит всей игрой своей команды. Он больше всех ответственен за проведение и построение атак команды. Но при этом он и сам может участвовать в завершающих ударах. Если после приема этот игрок перемещается вперед, то возможны два варианта событий. Либо он совершит завершающий удар, либо просто выступит в качестве игрока, вводящего в заблуждение своими движениями.

ДВОЙНОЕ КАСАНИЕ – ситуация, когда игрок касается мяча два раза. При этом волейболисту необязательно касаться мяча именно руками. Касание засчитывается и в случае контакта с любой другой частью тела. Если такое происходит, то соперник получает очко. По правилам волейбола один игрок не может касаться мяча два раза подряд. За один розыгрыш он может коснуться его дважды, но между этими касаниями должна быть передача партнера. В профессиональном волейболе игроки редко допускают такую ошибку, как двойное касание. В основном это может происходить по чистой случайности.

ЗАДЕРЖКА (то же, что захват) – ситуация на верхней передаче, когда игрок достаточно длительное время соприкасается с мячом. Волейбол изобилует различными игровыми комбинациями. Далеко не всегда команда доводит розыгрыш до сильного атакующего удара. Иногда заключительное касание осуществляется с другими целями. Например, обмануть противника или просто забросить мяч подальше на его половину. В этих случаях обычно на последнем касании игрок старается замедлить удар. Он не бьет по мячу, а как бы мягко посылает его в площадку сопернику. Обычно такой игровой прием является оправданным, так как защитники соперника всегда готовятся к блокам, когда видят верхнюю передачу перед третьим касанием атакующей стороны. Удар с задержкой всегда является неожиданным, к нему невозможно полностью подготовиться.

ЗАДНЯЯ ЛИНИЯ – часть игровой площадки, находящаяся за передней линией. На задней линии всегда находятся три игрока. Это либеро, защищающийся игрок и подающий, который для подачи отходит за лицевую линию, а потом возвращается на площадку для входа в игру. Игроки с задней линии выполняют очень важную работу по приему мяча и его передаче нападающим. Если мяч принимает связующий игрок, розыгрыш может произойти в два касания. Позади задней линии находится лицевая, а по ее краям – боковые линии. Выход мяча за все эти линии считается аутом. В таком случае очко получает та команда, которая заставила другую коснуться мяча последней. На заднюю линию могут отходить и диагональные нападающие. Таким образом они могут участвовать в розыгрышах команды и разыгрывать интересные игровые комбинации. Единственный игрок, который постоянно играет на задней линии – это либеро.

ЗАХВАТ – то же самое, что и задержка. Захват – это преднамеренная задержка мяча во время третьего касания. При стандартных розыгрышах, как правило, финальное касание осуществляется быстро, так как это позволяет придать удару силу и послать мяч с большой скоростью. Но такие удары нужны далеко не всегда. Например, если противник соорудил приличный блок, то разумнее будет ударить не на силу. С помощью задержки нападающий сначала имитирует сильный удар, дезориентируя защитников, а потом совершает легкое

касание, направляя мяч на половину поля соперников. Конечно, принять такой мяч в целом не составляет труда для игроков на задней линии. Но самым главным аргументом здесь выступает то, что соперники всегда ожидают другого удара.

ЗАЩИТА – действия команды, которые направленные на предотвращение атаки соперника или на сохранения мяча в игре после его удара. В первую очередь к защите можно отнести построение блока. Это базовый игровой прием, который позволяет предотвратить атаку соперника. В случае удачного блока мяч возвращается назад и его бывает непросто принять. Игроки на задней линии также берут на себя определенные защитные функции. Во-первых, они принимают подачу соперника. Во-вторых, они участвуют в приеме мяча после розыгрышей соперника. Особенно тщательно этим занимается либеро. В волейболе наблюдается удивительный баланс между защитой и атакой. Играть хорошо возможно лишь в том случае, если оба этих игровых аспекта хорошо отточены. За одну партию или игру каждая из команд по нескольку десятков или даже сотен раз оказывается в роли защищающейся.

ЗОНА – условно обозначенный участок игровой площадки, на котором находится определенный игрок. Всего в волейболе есть шесть зон. Их столько же, сколько и игроков в одной команде. Игрок в каждой из этих зон выполняет свою уникальную роль, и игра каждого по-своему важна. Стоит также отметить, что игроки не стоят на месте, а постоянно меняются зонами. Из-за таких переходов игроки вынуждены сами перемещаться на удобные для них позиции уже по ходу розыгрыша. Например, для либеро самой удобной позицией является центральное положение на задней линии. С этого места он одинаково близок ко всем краям площадки. Связующий чаще всего играет на правой или левой передней позиции, либо же в небольшой оттяжке.

ИНТЕРВАЛ – трехминутный промежуток времени между партиями. Служит для того, чтобы волейболисты могли перевести дух и немного отдохнуть. В основном за это время тренер команды успевает дать несколько наставлений или замечаний, после чего команды возвращаются на площадку и продолжают игру. После интервала команды могут заиграть по-другому, так как продолжительная пауза по-разному влияет на игровой тонус волейболистов. Также тренер одной из команд может самостоятельно попросить тайм-аут. Если он считает, что необходимо дать игрокам какие-то указания или подкорректировать их игру, то уместно взять тайм-аут. Интервал может быть взят и с тактической точки зрения, чтобы сбить соперников с хорошего ритма.

КОНТРОЛЬНЫЙ МЯЧ – розыгрыш, который решает судьбу одной партии или всего матча в целом. Очень волнующий розыгрыш, на котором даже у профи нервы могут накаляться до предела. Результат этого розыгрыша определяет судьбу всей партии или матча. Особенно обидно может быть проигрывать, когда команды практически равны по набранным очкам. На контрольном мяче обе команды стараются играть предельно осторожно. Дело в том, что любой розыгрыш в волейболе, как правило, заканчивается достаточно быстро, но если обе команды мобилизованы максимально, контрольный розыгрыш может затянуться надолго. С другой стороны, он часто заканчивается очень быстро, так как на нем много ошибаются.

ЛИБЕРО – особый игрок команды, который выполняет роль свободного защитника. В большинстве случаев занимает центральную позицию на задней линии. Он имеет право замещать любого игрока на задней линии, причем неограниченное количество раз. Этим правом он активно пользуется, так как ему удобнее играть именно с задней линии. Основная задача либеро на площадке – защита. Его роль и обязанности сильно отличаются от других игроков. Например, он не может блокировать и подавать. Также либеро не может совершать атакующие удары с верхних передач. Его игра очень важна для всей команды, так как именно он берет на себя большую часть приемов мяча. Либеро должен обладать очень хорошей реакцией, а также действовать самоотверженно. Чаще всего он производит первое касание, поэтому в обязанности либеро входит по возможности давать связующему игроку более-менее хороший пас. Это очень сложная позиция в волейболе. По правилам волейбола, форма этого игрока должна отличаться по цветовой гамме и рисунку. Либеро не может быть капитаном команды. Он является вторым и последним защитным звеном во время атакующих ударов соперника. Первым звеном можно выделить блокирующих, но если блок не удается вообще или получается не очень удачным, в игру вступает либеро. Либеро должен чувствовать игру и на автомате определять, где может оказаться мяч после каждого атакующего удара.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) — это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость)

ОРГАНИЗОВАННЫЙ БЛОК – групповой блок игроков команды, которые наигрывают этот прием на тренировках и заранее согласовывают, кто какие зоны будет закрывать. Как видно из этого описания, в волейболе кроме организованных блоков бывают и неорганизованные. Но в профессиональном волейболе каждый игровой прием отрабатывается и оттачивается отдельно, поэтому и к организации блоков подходят серьезно, так как это важный игровой прием. Если посмотреть на действия игроков во время реального волейбольного матча, то можно заметить, что их действия отточены до автоматизма и постоянно повторяются. Связующий постоянно выполняет несколько видов передач нападающим, те, в свою очередь, наносят один из видов ударов. В это время на другой стороне площадки игроки передней линии могут выпрыгивать для осуществления блока, если это необходимо. Организованный блок отличается тем, что во время его проведения члены команды заранее знают, кто какую зону будет блокировать. И хотя по ходу игры могут происходить небольшие поправки и изменения, общие наработки остаются в силе.

ОТСЕЧЕНИЕ – комбинация, которая также называется впрыжкой или входом в зону. При розыгрыше такой комбинации игрок первого темпа находится впереди связующего игрока на метр-полтора. В момент осуществления второго касания он идет на взлет, а игрок второго темпа совершает удар с низкой передачи между этими игроками. В этой комбинации взлет переднего нападающего отвлекает внимание соперников на него. Такой взлет говорит о возможности нанести атакующий удар, поэтому несколько игроков соперника могут пойти на блок. В результате удар наносится с низкой передачи игроком

второго темпа, который находится в интервале между связующим игроком и передним нападающим.

ОТЫГРАТЬСЯ ОТ БЛОКА – специально совершить несильный удар в блок, с целью получить мяч обратно на свою сторону и разыграть новую атаку. В этом случае блокирующий выступает в роли пасующего игрока. Нападающий волейболист видит положение дел и совершает несильный удар, который рикошетом от рук защитника может вернуться назад к его команде. В таком случае разыгрывается новая атака. В любом случае, нападающий игрок практически ничем не рискует. Есть только вероятность того, что блок немного поменяет свою структуру и мяч останется у защищающейся стороны. Тогда уже она пойдет в атаку. Идя на такой отыгрыш, нападающий должен быть убежден, что после попадания в блок мяч вернется на его сторону. Если нет никаких гарантий этого, с его стороны разумнее уже осуществить атакующий удар.

ПАС – передача мяча партнеру по команде. В классическом варианте волейбольного розыгрыша можно наблюдать два паса. Первый – это прием мяча и одновременная переадресация его связующему волейболисту. Второй пас – это передача от связующего к одному из нападающих, которые уже завершают розыгрыш своим ударом. Иногда передача может оказаться не совсем точной. Такую ошибку игрок может допустить на приеме или во время второй передачи. Одно неудачное действие можно легко исправить одним удачным, для этого и существует подстраховка. Перед командой стоит сложная задача по реализации различных атак всего в три касания, поэтому ошибка любого из членов команды может сделать розыгрыш неудачным. Огромная ответственность лежит на связующем игроке, который участвует во всех атаках и розыгрышах своей команды и постоянно вынужден решать, как действовать в той или иной ситуации.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (**СФП**) — укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.