

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на
Педагогическом совете
Протокол № 3 от 28.05.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
«Слободо-Туринская ДЮСШ»
С.Г. Захарова
С.Г. Захарова
приказ от 28.05.2021, № 44-д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

Базового уровня

по командному игровому виду спорта

«ВОЛЕЙБОЛ»

Срок реализации программы: 6 лет

Программу составили:

Крутикова Светлана Витальевна -
заместитель директора по спортивной
работе МАУ ДО «Слободо-Туринская
детско-юношеская спортивная школа»
Потапова Ольга Александровна -
тренер-преподаватель

с. Туринская Слобода, 2021 г.

Содержание

| | | |
|------|--|-----------|
| I | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1 | Цели и задачи образовательной программы | 3 |
| 1.2 | Характеристика вида спорта | 4 |
| 1.3 | Особенности формирования групп | 5 |
| 1.4 | Продолжительность обучения, объем нагрузки. | 7 |
| 1.5 | Планируемые результаты освоения образовательной программы | 7 |
| II | Учебный план | 10 |
| 2.1. | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям. | 11 |
| 2.2 | Календарный учебный график | 13 |
| 2.3. | Учебный план | 14 |
| III | Методическая часть | 15 |
| 3.1 | Методика реализации программы | 15 |
| 3.2 | Содержание программного материала по предметным областям | 30 |
| 3.3 | Рабочая программа по предметным областям | 31 |
| 3.4 | Методы выявления и отбора одаренных детей | 69 |
| 3.5. | Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы | 70 |
| IV | Воспитательная и профориентационная работа | 73 |
| V | Система контроля и зачетные требования | 75 |
| 5.1. | Контрольные упражнения по общей физической подготовке | 75 |
| 5.2. | Контрольные упражнения по технической подготовке | 76 |
| 5.3. | Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся | 76 |
| 5.4. | Критерии оценки промежуточной аттестации по предметным областям: «Общая физическая подготовка» и «Вид спорта». | 78 |
| 5.5. | Критерии оценки уровня знаний по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» | 78 |
| | Перечень информационного обеспечения, интернет -ресурсов. | 79 |
| | Приложение 1. Календарный план спортивных мероприятий по виду спорта | 80 |
| | Приложение 2. План воспитательной работы | 81 |
| | Приложение 3. Расписание учебных занятий на учебный год | 82 |
| | Приложение 4. План-схема годового цикла подготовки и примерного распределения материала подготовки | 84 |
| | Приложение 5. Тест по предметной области «Теория ФКиС» | 85 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень программы – базовый.

Данная программа составлена в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015), Приказом Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и соответствует требованиям приказа № 939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России).

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта).

Актуальность программы заключается в том, что игровые виды спорта и, в частности, волейбол достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения.

Направлена не только на достижение высоких спортивных результатов обучающихся, но и на обеспечение занятости детей и подростков, приобщение к активным занятиям спортом, а самое главное - на получение максимально полного социально-педагогического и культурного эффекта от этих занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

1.1. Цели и задачи образовательной программы

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в волейбол.

Образовательные задачи программы:

- формирование знаний об истории развития волейбола в мире, в России, в регионе
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;

- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по волейболу;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области ФК и С;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по волейболу.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в волейбол;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта (волейболом) в свободное время;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

Развивающие задачи программы:

- развитие тактических навыков и умений игры;
- развитие физических качеств специфических для игры в волейбол;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- повышение функциональных возможностей организма средствами волейбола;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

1.2. Характеристика вида спорта волейбол.

Волейбол - очень популярная спортивная командная игра. Международная федерация волейбола объединяет 220 стран мира, а впервые об этой игре упоминается еще в древнеримских хрониках III века до нашей эры. Как современная игра этот вид возник в 1895 году в США. Волейбол такой вид спорта, при занятии которым повышается соревновательный азарт, воспитывается стойкость характера и закалка духа. Волейбол развивает быстроту движения, реакцию, прыгучесть, силу. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современными медико-биологическими и социологическими исследованиями показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах, в частности улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-

мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается общий обмен веществ. Игра – весьма эффективное средство сохранения и укрепления здоровья и физического развития ребенка. В процессе игровой деятельности, учащиеся испытывают положительные эмоции, поэтому игра представляет собой средство как физического развития, так и средство отдыха.

Волейбол отличен от других видов спорта еще и тем, что в игре происходит молниеносная смена игровой ситуации, постоянные переходы от обороны к атаке вследствие чего возникает сама необходимость развивать координацию движений, выносливость, разнообразить движения и активность.

Программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям волейболом, подготовку к участию в соревнованиях по волейболу, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- самостоятельная подготовка.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.)

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- зачёт, беседа по теоретической подготовке,
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП
- участие в соревнованиях различного уровня.

Продолжительность обучения на базовом этапе рассчитана на 6 лет, минимальный возраст лиц для зачисления 9 полных лет.

1.3. Особенности формирования групп

| год обучения | минимальный возраст зачисления | Количественный состав группы | | |
|--------------|--------------------------------|------------------------------|-------------|--------------|
| | | Минимальный | Оптимальный | Максимальный |
| 1 | 9 | 12 | 14-16 | 25 |
| 2 | 10 | 12 | 12-14 | 20 |
| 3 | 11 | 12 | 12-14 | 20 |
| 4 | 12 | 12 | 12-14 | 15 |
| 5 | 13 | 12 | 12-14 | 15 |
| 6 | 14 | 12 | 12-14 | 15 |

На обучение по программе базового уровня принимаются мальчики и юноши, девочки и девушки не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, данным видом физкультурно-спортивной деятельности, сдавшие тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке, набрав минимальное количество баллов. Минимальное количество баллов рассчитывается по формуле: Min = количество тестовых упражнений*1бал.

Минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать поступающему может быть меньше пяти.

Тестовые упражнения для зачисления в группу 1 года обучения

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,0 с) | Бег на 30 м (не более 6,6 с) |
| Координация | Челночный бег 5х6 м (не более 12 с) | Челночный бег 5х6 м (не более 12,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя не менее 8 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя не менее 6 м) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30см) |

система оценки показателей:

| | |
|----------|---|
| 0 баллов | невыполнение; |
| 1 балл | выполнение минимальных показателей физической подготовки по каждому нормативу |

В течение учебного года возможен дополнительный прием обучающихся на базовый уровень подготовки 1, 2 года обучения при наличии свободных мест и успешных результатах тестирования для определения уровня готовности к обучению по дополнительной предпрофессиональной программе по волейболу.

1.4. Продолжительность обучения, объем нагрузки обучающихся

| год обучения | количество занятий в неделю | количество учебных часов в неделю | количество учебных недель | всего часов в год |
|--------------|-----------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-------------------|
| 1 | 3-4 | 6 | 42 | 252 |
| 2 | 3-4 | 6 | 42 | 252 |
| 3 | 3-4 | 8 | 42 | 336 |
| 4 | 3-4 | 8 | 42 | 336 |
| 5 | 4-5 | 10 | 42 | 420 |
| 6 | 4-5 | 10 | 42 | 420 |

1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

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

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня:

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

В предметной области «специальные навыки» для базового уровня:

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

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового уровня:

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

В предметной области «развитие творческого мышления» для базового уровня:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Планируемые личностные, метапредметные, предметные результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

С учетом изложенных выше задач в таблицах представлен Учебный план по образовательной программе, который содержит:

- календарный учебный график;
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

Примерный учебный план с расчетом на 42 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения.

В каникулярное время обучающиеся МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ» продолжают учебно-тренировочные занятия согласно расписанию.

Расписание занятий разрабатывается ежегодно и утверждается директором МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ» в начале учебного года (согласно, форме Приложения №2 к федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939).

Тренировочные занятия проводятся с 12.30 ч до 20.00 ч, согласно расписанию, утвержденному руководителем. *Приложение 3. Расписание учебных занятий на учебный год*

Суббота, воскресенье, кроме основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Академический час учебно-тренировочного занятия – 40 мин.

Максимальная недельная учебно-тренировочная нагрузка в неделю составляет:

Базовый уровень сложности:

- 1-2 год обучения – 6 академических часов;
- 3-4 год обучения – 8 академических часов;
- 5-6 год обучения – 10 академических часов.

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на изучение по предметным областям:

Обязательные предметные области: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта.

Вариативные предметные области: различные виды спорта и подвижные игры; развитие творческого мышления; спортивное и специальное оборудование; специальные навыки.

2.1. Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта.

| № п/п | Наименование предметных областей | Год обучения | | | | | |
|-------|---|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Обязательные предметные области | | | | | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% |
| 1.3. | Вид спорта | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% |
| 2. | Вариативные предметные области | | | | | | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 13% | 13% | 8% | 7% | 5% | 5% |
| 2.2. | Спортивное и специальное оборудование | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% |
| 2.3. | Специальные навыки | 7% | 7% | 10% | 11% | 13% | 13% |
| 2.4. | Развитие творческого мышления | 5% | 5% | 7% | 7% | 7% | 7% |

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

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий).

Задачи самостоятельной работы:

1) формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей (решение поставленных задач, выполнение индивидуального задания);

2) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации (работа с литературой, протоколами, положениями соревнований, посещение спортивных мероприятий, соревнований разного уровня);

3) усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов.

Данная работа контролируется тренером-преподавателем по средствам

наблюдения, бесед и другими способами.

Формы аттестации

| | Предметные области | Форма аттестации |
|------|---|-------------------------|
| 1. | Обязательные предметные области | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | Тест |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | КПН |
| 1.3. | Вид спорта – волейбол | КПН, соревнования |

2.3. Учебный план по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта «Волейбол»

| | Предметные области/ формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения | | | | | |
|---|---|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|---------------|-------------------------|----------|---------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | | | теоретические | практические | промежуточная | итоговая | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
| Общий объем часов | | 2016 | 193 | 354,5 | 1448,5 | 16 | 4 | 252 | 252 | 336 | 336 | 420 | 420 |
| 1. Обязательные предметные области | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 202 | 19 | 179,5 | - | 3 | 0,5 | 25 | 25 | 34 | 34 | 42 | 42 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 604 | 58 | - | 538,5 | 6 | 1,5 | 76 | 76 | 100 | 100 | 126 | 126 |
| 1.3. | Вид спорта – волейбол | 604 | 58 | 103 | 434 | 7 | 2 | 76 | 76 | 100 | 100 | 126 | 126 |
| 2. Вариативные предметные области | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 159 | 15 | 15 | 129 | - | - | 33 | 33 | 27 | 24 | 21 | 21 |
| 2.2. | Спортивное и специальное оборудование | 100 | 10 | 25 | 65 | - | - | 12 | 12 | 17 | 17 | 21 | 21 |
| 2.3. | Специальные навыки | 221 | 21 | 12 | 188 | - | - | 18 | 18 | 35 | 38 | 56 | 56 |
| 2.4. | Развитие творческого мышления | 126 | 12 | 20 | 94 | - | - | 12 | 12 | 23 | 23 | 28 | 28 |
| 3 | Теоретические занятия | 354,5 | | | | | | 45 | 45 | 57 | 60 | 73 | 74,5 |
| 4 | Практические занятия | 1448,5 | | | | | | 182 | 182 | 244 | 240 | 301 | 299,5 |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | В соответствии с расписанием | | | | | | | | | | | |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | По календарному плану | | | | | | | | | | | |
| 5. | Самостоятельная работа | 193 | | | | | | 22 | 22 | 32 | 33 | 42 | 42 |
| 6. | Аттестация | 20 | | | | | | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методика реализации программы

Метод – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные*.

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов волейбола, его тактики или технико-тактических действий.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с посто-

янной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Методы обеспечения наглядности.

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных

представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методом отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией волейболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Основные периоды сенситивного развития физических качеств и психомоторных функций у юных волейболистов

| Морфофункциональные показатели, физические качества. | Возраст, лет | | | | | | | |
|--|--------------|----|----|----|----|----|----|----|
| | 8-9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Длина тела | | | | + | + | + | + | |
| Мышечная масса | | | | + | + | + | + | |
| Быстрота | + | + | + | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | + | + | + | + | + | | |
| Сила | | | | + | + | + | | |
| Выносливость | + | + | | | | | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + | | | | + | + |
| гибкость | + | + | | | | | | |
| Координационные способности | + | + | + | + | | | | |
| Равновесие | | + | + | + | + | + | | |

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Для игры в волейбол рекомендуется воспитание скорости бега, координации движений, общей выносливости. Значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности на раннем этапе обучения (9-12 лет) невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Применяются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, лыжная подготовка, кросс по пересеченной местности.

Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, элементы 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.

Физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе 1-2 года обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения 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, гандбольными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-13 лет 1-2 кг, для юношей 14 лет до 3 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 юных волейболистов 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 обучающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для годовой деятельности. К ним относятся умение быстро принимать правильное решение 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 обучающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она не выделена в самостоятельный раздел, нашла отражение в технико-тактической подготовке «вид спорта». 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 посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических 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 обучения 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 тренировочной деятельности, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы обучающийся 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 уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности, в полной мере используя свои физические кондиции. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят в образовательной деятельности на занятиях, используя игровой и соревновательный методы. Во время их выполнения фиксируется показательный результат.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в связи с этим в её задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;

б) развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе образовательной деятельности не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многие зависят от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия

Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Игра в волейбол требует от каждого обучающегося максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство площадки», «чувство времени».

Развитие внимания

Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов; развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У волейболистов необходимо развивать наблюдательность умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе учебной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся во время учебного процесса. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности — это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности обучающегося.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист — это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном понимании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания. Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Обучающийся, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством *воспитания инициативности* являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни волейболисты в период образовательной деятельности демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных пред игровыми состояниями.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний, их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.)

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера-преподавателя: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер-преподаватель использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены по различным причинам для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер-преподаватель должен хорошо знать своих игроков и особенности их

поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа в т.д.

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя обучающимися, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях 1-й вид комплексного занятия решающий задачи физической, технической и тактической подготовки:

Подготовительная часть

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

Основная часть

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

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

2-й вид комплексного занятия решающий задачи физической и технической подготовки:

Подготовительная часть

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

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра.
2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

3-й вид комплексного занятия решающий задачи технической и тактической подготовки:

Подготовительная часть

1. Различные скоростно-силовые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

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

Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и восстановление дыхания.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Подготовительная часть. Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут в группах этапа начальной подготовки, затем увеличивается соответственно этапам подготовки. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером поставленных задач на тренировку, команда выполняет программу двигательных действий.

Такие действия и физическая нагрузка, реализуемые в подготовительной части тренировки, должны соответствовать следующим требованиям:

а) интенсивность физической нагрузки должна быть большей, чем в основной части, средняя ЧСС равна 152-165 уд./мин. Поточное выполнение заданий непрерывно или с небольшими интервалами отдыха определяет высокую моторную плотность (70-80 %). В конце подготовительной части у обучающихся должно наступить выраженное потоотделение. Интенсивный бег и энергично выполненные с большой

амплитудой общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости учащихся;

б) не следует выполнять сложные по координации упражнения, на объяснение и показ которых затрачивается много времени. Упражнения должны быть простыми, при их выполнении в сократительную деятельность должны включать не менее 70 % скелетных мышц;

в) обязательно выполнение обучающимися силовых упражнений, в том числе и тестирующих уровень силы (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие и опускание туловища в положении сидя и др.);

г) координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части тренировки, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть;

д) выполнение упражнений с применением ударного метода развития взрывной силы (например, прыжки толчком обеими ногами влево-вправо через гимнастическую скамейку с продвижением вперед и максимальным использованием энергии рекуперации) допустимо лишь во второй половине подготовительной части, при условии полноценной подготовки мышечного и суставно-связочного аппарата к «острым» нагрузкам.

От проведения круговой тренировки в подготовительной части занятия нужно воздержаться.

Основная часть.. В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-тактическими двигательными действиями, чаще всего в парах. Два игрока образуют пару, стоя друг перед другом, они получают мяч и выполняют задания тренера-преподавателя.

Формирование пар может иметь методическое значение. В ряде случаев пары подбираются примерно одинаковых физической подготовленности, роста и прилежания. Тогда создаются равноценные возможности для двигательного совершенствования юных спортсменов. Полезно, особенно на начальном этапе обучения, обеспечить взаимодействие «парных» занимающихся, развивать его на последующих тренировках.

У обучающихся может возникнуть чувство открытого или скрытого соперничества («У меня должно лучше получиться, чем у него»), которое тренер-преподаватель должен вовремя заметить и своевременно перепрофилировать, направить в нужное русло. Наибольшего успеха достигают психологически совместимые «парные» партнеры: даже при наличии скрытого соперничества они доброжелательны друг к другу, на тренировках обмениваются методическими советами и секретами. Иногда скрытое соперничество приводит к недоброжелательству. Если тренер бессилён нормализовать сложные отношения партнеров, их следует развести по другим парам. Партнеры могут заметно отличаться по уровню

подготовленности и прилежанию. В таких случаях обучение мало эффективно: плохо подготовленный игрок команды часто теряет мяч, выполняет задания с грубыми ошибками; от этого более подготовленный партнер простаивает и не получают должной тренировочной нагрузки. Однако формирование пар из сильного и слабого обучающегося может быть и оправданным. Например, хорошо подготовленного тренирующегося тренер-преподаватель объединяет в парах со слабым учеником, последний в таком случае получает персонального куратора. Обучение улучшается. Более сложный случай – когда тренер пытается свести в паре добросовестного с ленивым, часто при этом проигрывают оба. В основной части тренировки тренер должен быть максимально методически активен. Он постоянно передвигается и осуществляет персональное обучение действия, исправляет ошибки, следит за правильностью выполнения того или иного технического действия. Время от времени тренер-преподаватель прекращает выполнение групповых заданий и дает общие указания, сопровождая их личным показом или показом данного действия каким-либо учеником, делая акцент на то, что у него отлично получается данный элемент.

Во второй половине основной части занятия проводят двусторонние игры или игры, закрепляющие полученные навыки. Двусторонние игры следует проводить лишь в том случае, когда обучающиеся групп базового уровня владеют технико-тактическими действиями на уровне двигательного умения. Двусторонние игры следует проводить по программе волейбола по упрощенным правилам. Программа предусматривает проведение таких игр с соблюдением всех правил только с второго года обучения базового уровня. Это справедливо, если обучающиеся хорошо овладели технико-тактическими действиями, то допустимо уже в этот период обучения проводить соревновательные встречи с судейством и соблюдением всех правил игры.

При проведении основной части занятия желательно ориентироваться на следующие методические рекомендации.

1. Во время обучения технико-тактическим действиям в парах и тройках большое значение имеют выбор оптимальной дистанции между партнерами и определение траектории полета мяча. Например, при обучении передач мяча расстояние между партнерами составляет от 2 - 5 м: оно тем больше, чем выше рост игроков и лучше их подготовленность и, наоборот, тем меньше, чем хуже подготовленность и меньше рост. Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от задач, поставленных тренером.

2. В основной части занятия **главное внимание уделяется обучению.**

Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не требуют предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая

точность движений. Время, отведенное на одном занятии на становление технического мастерства, надо использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать требуемым параметрам, что достигается в основном за счет реализации двигательной программы подготовительной и заключительной части занятия.

Во второй половине занятия обычно проводят двусторонние игры. Одновременно с программой таких встреч предусматривают специальные задачи для «остаточных» обучающихся, по той или иной причине не попадающих в команду. В связи с эмоциональным напряжением при проведении двусторонних встреч обучающиеся часто допускают технические ошибки при выполнении тех приемов, которые они выполняли успешно в процессе обучения. Также и во время соревновательных игр учащиеся совершают технические и тактические ошибки, которых не было во время встреч, проводимых не в соревновательной обстановке. Такие сбивающие факторы нужно учитывать и упреждать их в тренировочном процессе.

В содержании основной части занятия для разучивания, совершенствования и освоения включают двигательные действия, различные по сложности, а также по степени овладения ими обучающимися. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых обучающимся двигательных действий. Кроме двигательного действия, которое обучающиеся только начинают разучивать, в тренировку включают также действия и навыки, которые хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию двигательные действия, вводят в тренировку только через определенный промежуток времени.

Определенную программой совокупность игровых навыков и умений включают в тренировочный процесс не одновременно, а последовательно.

Заключительная часть. Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки.

Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на тренировке была достаточно высокой, и обучающиеся в конце основной части испытывали выраженное утомление. Но если в основной части в силу специфики тренировки нагрузка была невысокой, то специально выполнять восстанавливающие упражнения не имеет смысла. Наоборот, следует довести физическую

нагрузку до должного уровня, предлагая обучающимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др.

3.2. Содержание работы по предметным областям:

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

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий;
- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

3.3. Рабочая программа по предметным областям.

3.3.1. Обязательная предметная область

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Путь к высшему спортивному мастерству лежит в первую очередь через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость волейбола, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям. Научно-теоретическое осмысливание и обоснование рациональных способов и методов спортивной тренировки -

путь выхода к вершинам спортивного мастерства. Учебно-тематическим планом предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры со сдачей зачёта знаний на всём протяжении обучения в ДЮСШ.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Задачами работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня являются привитие юным спортсменам:

- знания истории развития волейбола;
- знания значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знания этических вопросов спорта;
- знания основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знания норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по волейболу, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знания возрастных особенностей детей и подростков, влияющие на спортсмена занятий волейболом;
- знания основ спортивного питания.

Темы:

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

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

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о

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

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

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание.
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

5. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды

соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

БУ-1год обучения.

Теоретическая подготовка по темам:

- Физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития Российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду, защите Родины.
- Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
- Возникновение игры в волейбол. Волейбол - Олимпийский вид спорта.
- Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.
- Общее понятие о строении человеческого организма.
- Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.
- Основы техники изучаемых приемов игры.
- Понятие о физической подготовке.
- Техника безопасности на занятиях волейболом, нормы поведения на улице и в школе.
- Основные правила игры в мини-волейбол.
- Оборудование и инвентарь.

БУ-2 год обучения.

Теоретическая и психологическая подготовка по темам:

- Массовый народный характер спорта в нашей стране.
- Волейбол на XXI и XXII Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
- Гигиенические требования к местам занятий волейболом, инвентарю и спортивной одежде.
- Систематическое занятие спортом (волейболом).
- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
- Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
- Техника - основа спортивного мастерства волейболиста. Характеристика изучаемых приемов.

– Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.

– Значение спортивных соревнований. Требования предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий волейболом.

БУ-3 год обучения.

Теоретическая подготовка по темам:

– Массовый, народный характер спорта в нашей стране.

– Волейбол на Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.

– Гигиенические требования к местам занятий волейболом, инвентарю и спортивной одежде.

– Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

– Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.

– Техника-основа спортивного мастерства волейболиста. Характеристика изучаемых приемов.

– Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.

– Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий волейболом.

БУ-4 год обучения.

Теоретическая подготовка по темам:

– Развитие детского, юношеского волейбола. Первенство области, чемпионаты России. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

– Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение,

– функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.

– Понятие о массаже.

– Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений.

– Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства волейболистов.

- Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений.
- Понятие о специальной физической подготовленности.
- Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, капитана и представителя команды.
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями

БУ-5 год обучения

Теоретическая подготовка по темам:

- Техника безопасности.
- Развитие детского, юношеского спорта.
- Школьные спартакиады, чемпионаты России.
- Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, рост, динамометрия, спирометрия, ЧСС, работоспособность, сон, аппетит, общее состояние и самочувствие). Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.
- Основные причины спортивного травматизма и меры его предупреждения при занятиях волейболом. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, трещины, переломы).
- Основы спортивного массажа.
- Основные методы воспитания волевых качеств и совершенствования психологической готовности спортсмена.
- Последовательность изучения техники игры. Методика начального обучения: создание представления, разучивание в простейших условиях, закрепление в условиях приближенных к игровым, совершенствование в игре.
- Анализ техники изучаемых приемов. Анализ тактических действий.
- Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности.
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

БУ-6 год обучения.

Теоретическая подготовка по темам:

- Участие Российских волейболистов в соревнованиях на первенство Мира и Олимпийских игр, в Европейских кубках. Задачи и перспективы дальнейшего развития волейбола в России.

– Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе выполнения игровых приемов.

– Действие высокой температуры: ожог, солнечный и тепловой удары.

– Действие низкой температуры: ознобление. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

– Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа / поглаживание, растирание, разминание, потряхивание/.

– Анализ техники изучаемых приемов игры. Анализ тактических действий.

– Способы определения результатов. Система зачетов. Определение победителей и распределение команд на последующие места. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.

3.3.2. Обязательная предметная область

«Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных

волейболистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается.

В состав ОФП входят строевые упражнения команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Примерные упражнения для развития силы мышц кистей:

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнёра или с гантелями.

2. Вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках.

3. Передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1 кг).

4. Вращение кистями палки «наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз 5-15 кг».

Примерные упражнения для развития силы мышц плечевого пояса:

1. Сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнёра.

2. В упоре лёжа отталкивание от пола с хлопком перед грудью.

3. Броски набивных мячей различного веса и из различных исходных положений на различные расстояния.

Примерные упражнения для развития мышц туловища:

1. Вращение туловища в разных направлениях.

2. Вращение туловища с отягощением (штанга, партнёр).

3. Наклоны вперёд и стороны с отягощением.

Примерные упражнения для развития силы мышц ног:

1. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом наноски.

2. Выпрыгивания из полуприседа и приседа.

3. Прыжки через скакалку на различную высоту в разном темпе.

4. Прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте.

5. Прыжки на матах, в снегу.

6. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим напрыгиванием на предмет.

7. Серия прыжков с преодолением препятствий.

8. Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения.

9. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.

Акробатические упражнения включают

- группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад;
- соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет).

Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

В игровых упражнениях юные волейболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной подготовленности.

Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер-преподаватель использовал комплексы упражнений для развития двигательных-координационных способностей.

Базовые координационные упражнения

1. ***Исходное положение (И.п.) – ноги на одной линии, руки на поясе.*** Круговые движения головой. На счет 1–4 – вправо; 5–8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.

2. ***И.п. – основная стойка.*** На счет 1–2 – круг руками вперед; 3 – поворот вправо, руки в стороны; 4 – исходное положение; 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – и.п.; 9–10 – круг руками назад; 11–16 – упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

3. ***И.п. – основная стойка.*** На счет 1–2 – круг правой рукой вперед; 3–4 – круг левой рукой назад; 5–6 – круг левой рукой вперед; 7–8 – круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

4. ***И.п. – основная стойка.*** На счет 1 – правая рука в сторону; 2 – левая рука в сторону; 3 – круг правой кистью вперед; 4 – круг левой кистью вперед; 5 – правая рука вниз; 6 – левая рука вниз; 7–8 – два круга плечами назад.

То же упражнение, но на счет 3–4 – круги кистями назад, на счет 7–8 – два круга плечами вперед.

5. **И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх.** Круговые движения руками. На счет 1–4 – правой рукой вперед, левой – назад; 5–8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать.

Можно начинать упражнение из и.п. – основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

6. **И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.** На счет 1 – правая рука на пояс; 2 – левая на пояс; 3 – правая перед грудью; 4 – левая перед грудью; 5–6 – два рывка согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

7. **И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.** На счет 1 – левая рука к плечу; 2 – правая к плечу; 3 – левая перед грудью; 4 – правая перед грудью; 5–6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками назад.

8. **И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам.** На счет 1–2 – два круга руками вперед; 3–4 – два круга: правая рука вперед; левая – назад; 5–6 – два круга руками назад; 7–8 – два круга: левая – вперед, правая – назад. Спина прямая.

9. **И.п. – основная стойка.** На счет 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку к плечу; 4 – левую руку к плечу; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 и 8 – два хлопка руками вверх; 9 – левую руку к плечу; 10 – правую руку к плечу; 11 – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс; 13 – правую руку вниз; 14 – левую руку вниз; 15 и 16 – два хлопка руками вниз. Постепенно увеличивать темп движений.

Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; 2 – прыжок, ноги врозь; 9 – прыжок, ноги в стороны; 10 – прыжок, ноги скрестно.

10. **И.п. – основная стойка, руки на пояс.** На счет 1 – поднять пятку левой ноги; 2 – одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги; 3 – правая нога в сторону на носок; 4 – исходное положение.

То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги и все движения выполнять другой сторону.

11. **И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс.** На счет 1 – наклон вперед; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 4 – и.п.; 5 – мах правой рукой вперед; 6 – и.п.; 7 – подъем на носок ноги; 8 – и.п. То же – на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 перепрыгивать на другую ногу.

12. **И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс.** На счет 1 – подъем на носок; 2 – и.п.; 3 – опора на пятку; на счет 4 – и.п.; 5 – поворот на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах ногой вперед; 8 – и.п. То же – на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад

и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

13. ***И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе.*** На счет 1–приседание «пистолетик»; 2–и.п., 3–подъем на носок; 4–и.п.; 5–поворот вправо на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах свободной ногой вперед; 8 – и.п. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

14. ***И.п. – основная стойка.*** На счет 1–выпад в сторону на правую ногу; 2–вернуться в исходное положение; 3 – подъем на носки; 4 – исходное положение; 5 – поворот влево на 90°; 6 – исходное положение; 7 – мах свободной ногой в сторону; 8 – исходное положение. То же – на другой ноге.

15. ***И.п. – основная стойка.*** На счет 1–2–круг плечами вперед; 3–4–круг плечами назад; 5–6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад); 7–8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.

16. ***И.п. – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс.*** На счет 1–поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 2–поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 4 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону).

То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Волейболистам старшего возраста можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом

1. ***И.п. – основная стойка, руки на поясе.*** На счет 1–прыжок, ноги врозь; 2–прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, правая впереди.

2. ***И.п. – основная стойка, руки на поясе.*** На счет 1–прыжок, ноги врозь; 2–прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, левая впереди.

3. ***И.п. – основная стойка, руки на поясе.*** На счет 1–прыжок с поворотом на 90° влево; 2 – прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 – прыжок с поворотом на 270° влево; 6 – прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 – прыжок с поворотом на 360° влево; 8 – прыжок с поворотом на 360° вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.

4. Бег с изменением направления движения по числу свистков. Один свисток – поворот направо, два свистка – поворот налево. Свисток четкий.

5. ***И.п. – полуприсед.*** На счет 1–прыжок в полуприсед; 2–прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать

руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

6. И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на левую ногу; 3 – прыжок на правую ногу; 4 – прыжок на левую ногу.

7. И.п. – стоя левым боком. На счет 1–6 – бег скрестным шагом; 7–8 – прыжок на 180–360°. (Затем из и.п.: «стоя правым боком вперед» на счет 1–6 – бег скрестным шагом (другим боком); 7–8 – прыжок на 180–360°.

8. И.п. – полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 12–15 м. Следить за положением таза.

9. И.п. – полуприсед. На счет 1–3 – ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5–7 – ходьба «гусиным шагом» назад; 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9–11 – прыжки в приседе вперед; 12–16 – прыжки в приседе назад.

10. Прыжки на одной или двух ногах.

3.3.3. Обязательная предметная область «Вид спорта»

Задачами работы по предметной области «Вид спорта» для базового уровня являются:

- развитие у обучающихся физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой волейбола;
- овладение обучающимися основами техники и тактики волейбола;
- освоение обучающимися комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение обучающимися соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных нагрузок;
- привитие обучающимся знаний о требованиях техники безопасности, инвентарю и спортивной экипировке в волейболе;
- приобретение обучающимися опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- привитие обучающимся знаний основ судейства по волейболу.

БУ-1 год обучения.

Техническая подготовка.

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны б-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния

- на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 3 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 3 м.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м); после броска мяча партнером через сетку.

3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении.

Тактическая подготовка

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков зон 4и2с игроком зоны3при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств с широким привлечением средств общей физической подготовки.

2. Эстафеты и подвижные игры со специальными заданиями для воспитания быстрой реакции, ориентировки и точности выполнения движения.

3. Подготовительные игры: какая команда сделает наибольшее количество передач за установленное время 15.30 сек./, "Мяч капитану", "Охотники и утки", "Салки", « Гонка мячей», « Эстафета с прыжками», « Эстафета с бегом».

БУ-2 год обучения.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

1. Перемещение. Бег с изменением скорости передвижения; бег зигзагом с резким изменением направления движения (выпадом в сторону); бег по прямой и зигзагом с подскоком на одной ноге; переход от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и наоборот; прыжки в сторону (в высоту и в длину), толкаясь одной и двумя ногами; падение на руки -на грудь, падение на бедро с перекатом на спину.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх;. То же с набивным мячом в руках (1 кг).

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны б-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: верхняя прямая подача в стену – расстояние 3- 4 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 3 м.

5.Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу.

Техника защиты.

1. Перемещения. Рывки 3-5 м. в стойке на согнутых ногах лицом, боком, спиной вперед. Совершенствование ранее изученных приемов. Стойка на согнутых ногах. Ходьба приставным шагом.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м); после броска мяча партнером через сетку; приём нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: заброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; приём нижней прямой подачи.

Тактическая подготовка.

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приёме подачи, при системе игры «углом вперёд».

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости, гибкости и способности к расслаблению.

2. Упражнения скоростно-силового характера в небольших дозах.

3. Упражнения в совершенствовании приемов техники посредством их многократного выполнения (с использованием подводящих и корректирующих упражнений).

4. Упражнения в сочетании приемов техники.

5. Переключения в выполнении приемов техники нападения, защиты.

6. Подвижные игры на основе игры «Пионербол»: «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».

БУ-3 год обучения.

Техническая подготовка.

Техника нападения

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

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками в парах в сочетании с перемещением в различных направлениях; встречная передача мяча через сетку и вдоль сетки;. Стоя на месте в 3-ке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4.

3. Верхняя прямая подача: подряд 5-10 попыток с расстояния 5-6 метров в стену, через сетку; соревнования на большее количество подач без промаха.

4. Нападающие удары: по мячу, подброшенному партнёром.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперёд); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м); после броска мяча партнером через сетку; приём верхней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; приём верхней прямой подачи.

4. Блокирование: одиночное блокирование «механически блоком» в зонах 3-4.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача верхняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тактика защиты.

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача верхняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Многократное выполнение приемов техники и их сочетания в простых и сложных условиях.
4. Многократное выполнение тактических действий нападения и защиты о конкретно поставленной задачей.
5. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий в полном объёме; система заданий по технике и тактике.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

БУ-4 год обучения.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперёд); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приёмов.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками в парах в сочетании с перемещением в различных направлениях; встречная передача мяча через сетку и вдоль сетке. Стоя на месте в 3-ке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперёд вверх).
3. Верхняя прямая подача: подряд 10-15 попыток с расстояния 6 -8 метров в стену, через сетку; в приделы площадки; в левую и правую половины площадки ;соревнования на большее количество подач без промаха.
4. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу, подброшенному партнёром, с собственного подброса.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперёд); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска мяча партнером через сетку (расстояние 2-3 м), приём верхней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй

перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; приём верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование «механически блоком» в зонах 3,4,2.

5. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

БУ-5 год обучения.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

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

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; 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).

3. Подачи: верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки.

Техника защиты:

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений.

2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 2-3 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 на бедро (правой вправо, левой влево).

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения :

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

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

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

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

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия: выбор места приема подачи; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи; способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и спадением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими.

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

Интегральная подготовка

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

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

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

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

5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

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

БУ-6 год обучения.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

1. **Перемещения:** прыжки па месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. **Передачи сверху двумя руками:** в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на 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;
3. **Подачи:** верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования на количество, на точность.
4. **Нападающие удары:** прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты:

1. **Перемещения и стойки:** стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.
2. **Прием мяча:** сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 2-3 м); прием мяча снизу двумя руками 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 на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.
3. **Блокирование:** одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Тактическая подготовка

Тактика нападения :

1. **Индивидуальные действия:** выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии;

имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии 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).

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

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча отобманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

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

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

Интегральная подготовка

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

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

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

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

5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

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

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

Инструкторская и судейская практика:

базовый уровень, группы 1-3 года обучения

1. Умение построить группу и четко отдать рапорт, подать основные команды на месте.

базовый уровень, группы 4-5 года обучения

1. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

2. Уметь вести протокол соревнований, быть хронометристом.

3. Участие в судействе учебных игр, /совместно с тренером /.

базовый уровень, группы 6 года обучения

1. Подготовка команды своего класса в общеобразовательной школе.

2. Оказание помощи своим товарищам в овладении игровыми приемами. Умение исправить ошибки.

3. Судейство учебных игр /самостоятельно/.

4. Умение вести протокол соревнований.

Технико-тактическая (интегральная) подготовка

Чередование упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Многократное выполнение технических приемов. Многократное выполнение каждого из изученных тактических действий – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях

Соревновательная деятельность.

В учреждении предусматриваются соревнования между тренировочными группами, товарищеские встречи с командами территории Восточного округа, районные, школьные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Большое значение при достижении больших результатов играет роль спаринг-соревнования со своими сверстниками и со спортсменами рангом выше. Так как в этих соревнованиях, встречах воспитывается спортивный дух, вырабатывается спортивный азарт, умение сохранить силу до конца встреч.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол

| Виды соревнований | Год обучения | | | |
|-------------------|--------------|---------|---------|-------|
| | 1 год | 2-3 год | 4-5 год | 6 год |
| Контрольные | 1 | 1 | 3 | 3 |
| Основные | 1 | 1 | 3 | 3 |
| Всего игр | 20 | 20-25 | 40 | 50 |

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта волейбол сформирован с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов обучения.

Календарный план спортивных мероприятий по виду спорта волейбол представлен в приложении №1

3.3.4. Вариативная предметная область

«Различные виды спорта и подвижные игры»

Легкоатлетические упражнения: Бег на 10, 20, 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м (дистанция в зависимости от возраста и гендерной принадлежности). 6-минутный и 12-минутный бег. Бег с изменением скорости и направления, бег отрезками с ускорением. Прыжки в длину и высоту. Тройной прыжок с места.

Подвижные игры:

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми и молодёжью. Среди большого разнообразия игр у детей и подростков широко распространены подвижные игры.

Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча, сопротивлений и т.д.).

Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры (темой, идеей). Они направлены на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры.

Всем игрокам присущ соревновательный элемент (каждый за себя или каждый за свой коллектив), а также взаимопомощь, взаимовыручка в интересах достижения поставленной цели.

Для коллективных игр характерна постоянно меняющаяся ситуация в игре, требующая от игроков быстроты реакции. Поэтому в процессе игры все время меняются взаимоотношения: каждый стремится создать для себя или для своего коллектива наиболее выгодные по сравнению «противником» ситуации.

Подвижные игры способствуют воспитанию и совершенствованию физических качеств. Кроме того, в них совершенствуются и закрепляются естественные движения и отдельные навыки и умения, приобретенные на занятиях.

Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать у занимающихся прочные навыки. Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта.

Широкое применение подвижных игр в педагогической работе требует специального отбора игр для решения разных педагогических задач с учетом условий работы. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам.

Игры классифицируются:

1. По степени сложности их содержания.
2. По возрасту детей с учётом возрастных особенностей (игры для детей 7-9, 10-12, 13-15 лет).
3. По видам движений, преимущественно входящих в игры.
4. По физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре.
5. По подготовке к отдельным видам спорта, по закреплению и совершенствованию отдельных элементов техники и тактики, по воспитанию физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта.
6. По взаимоотношениям играющих:
 - игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с «противником»;
 - игры с ограниченным вступлением в соприкосновение с «противником»;
 - игры с непосредственной борьбой «соперников».

Игры на развитие прыгучести

«Удочка»

Играющие встают по кругу. В центре – водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и т.д.).

- а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим.
- б) Играют до победителя, тот становится водящим.
- в) Встают парами, тройками, взявшись за руки.

- г) Встают в колонну по два, по три.
д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).

«Зайцы в огороде»

На площадке чертят два круга, один – в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».

«Бой петухов»

Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

«Волки» и «зайцы»

Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - «зайцы», за скамейками по двое занимающихся - «волки». По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».

Упражнение со скакалкой

1. Прыжки одновременно на обеих ногах. Встать на носки, ноги прямые, при прыжках ноги не сгибать, скакалка идёт сзади вперёд. Прыжки вперёд или на месте.
2. Прыжки на одной ноге с выносом другой ноги вперёд.
3. Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания подтягиваются вперёд коленом до горизонтального положения бедра.
4. Прыжки попеременно на одной ноге.
5. Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания сгибаются назад до прямого угла.
6. Два оборота скакалкой за один прыжок.
7. Прыжки в приседе с укороченной скакалкой.
8. Прыжки со скакалкой через препятствия.

Сила – проявляется в форме максимального напряжения и наибольшей скорости сокращения работающих мышц. В волейболе

преимущественное значение имеет скорость сокращения мышц, от неё во многом зависит эффективность выполнения технических приемов (высота прыжка, сила удара по мячу и т.д.). Игры и упражнения на силу подбирают для различных мышечных групп – как для рук, так и для туловища и ног. Силу развивают с помощью неоднократного повторения упражнений (по 10 – 12 раз) до частичного утомления мышц. В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы (набивные мячи, гантели, скамейки и т.д.) или партнёр по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используется гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением на площадке в упоре сзади, с выпрыгиванием и т.п. Полезно проводить игры и эстафеты с бегом по песку, по воде, по глубокому снегу.

Игры на развитие силы

«Тяни в круг»

Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

«Кто дальше»

Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступить ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не преступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

«Гонка «тачек»

Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинает бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

«Не задень мяч»

Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь

коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.

«Перетягивание каната»

Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».

Быстрота – требует выполнения двигательных действий в минимальное для конкретной ситуации время. Быстрота, как известно, – комплексное качество, которое составляют быстрота реакции, быстрота (отдельного) движения и частота движения (число движений в единицу времени). Для волейболистов особенно важна быстрота реакции и быстрота отдельного движения. Упражнения, игры, эстафеты, развивающие быстроту, не следует выполнять в состоянии утомления. Поэтому их лучше включать в первой половине занятия при небольшом количестве повторений.

Упражнения на развитие быстроты

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лёжа, стоя) по сигналу.
2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.
3. Бег под уклоном (продолжительность упражнений от 5 до 10 с, количество повторений – 3-4, интервал отдыха – 2-3 мин).
4. Полезны также упражнения в размахивании, кружении, поворотах, бросании и толкании легких предметов, выполненные с максимальной возможной скоростью (продолжительность упражнений 5-6 с, количество повторений – 4-6 с).
5. Упражнения, требующие мгновенного реагирования на какой-либо заранее установленный сигнал или изменения условий, в которых происходит двигательная активность.

Трудно переоценить значение подвижных игр для развития быстроты. С этой целью подбирают игры и эстафеты, в которых имеет место бег на скорость, бег с изменением направления, с преодолением препятствий, перемещение приставными шагами, прыжками, переноска груза, ответные действия и быстрота реакции.

Действия в упражнениях, включаемых в игру, или в играх по форме движений и быстроте мышечных сокращений должны быть по возможности близки к двигательным действиям, свойственным избранному виду спорта. Поскольку скоростные раздражители наиболее эффективны при оптимальной возбудимости нервной системы, игры, содействующие развитию скоростных качеств, рекомендуется проводить в начале занятия до наступления утомления. Игры для развития быстроты

важно предварять небольшой разминкой, а в ходе игр устраивать минутные интервалы для отдыха.

Игры на развитие быстроты

«Совушка»

В углу волейбольной площадки отмечается кружком «гнездо», в котором располагается один из играющих – «совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» мгновенно замирают в той позе, в которой находились. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» она улетает в своё «гнездо», а игроки начинают бегать по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь и затем снова включаются в игру.

«Падающая палка»

Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

«Воробы и вороны»

Две команды («Воробы» и «Вороны»), становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Кто-то один, не вошедший в команду, становится сбоку от них и называет «Во-ро-бьи» или «Во-ро-ны», долго протягивая слог «ро» и быстро и быстро произносит продолжение. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды пытаются поймать убегающих. Название команд чередуются в произвольном порядке. После каждой игры подсчитывают пойманных игроков. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.

«Стрелки»

Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаётся попасть вбегающего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Далее бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Передача мячей»

Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.

Ловкость. Особенность игры в волейбол в том, что игровые приемы и действия меняются в зависимости от ситуации в игре. Поэтому волейболисту необходимо обладать ловкостью, позволяющей выполнять быстрые и точные движения в самых разных обстоятельствах.

Наиболее простой способ определения ловкости волейболиста следующий: из положения стоя ноги вместе, руки на поясе прыжком повернуться налево; затем изменить угол поворота – от начала прыжка до приземления. Чем больше угол поворота, тем лучше результат.

Упражнения на развитие ловкости

1. Прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 360 градусов.
2. В парах. Игрок зажимает мяч ступнями и резким движением ног вперед бросает мяч партнеру.
3. Стоя спиной к стене на расстоянии 2 м, бросить мяч за голову, повернуться и поймать его.

Игры на развитие ловкости.

«Охотники»

«Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое либо из препятствий не разрешается.

«Западня»

Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.

«Лабиринт»

Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.

Упражнения с мячами развитие ловкости

1. И.п. Ноги на ширине плеч, руки с малыми мячами впереди. Одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху.
2. То же, но мячи выпускать поочередно.

3. То же, ловля двух мячей, но перебрасывая их из одной руки в другую одновременно хватом сверху и снизу.
4. И.п. Партнёры находятся в низком приседе лицом друг к другу. Передачи мяча в парах любым способом на расстоянии 2-3 м.
5. То же, но из положения стоя на коленях.
6. То же, но из положения лежа на животе.
7. И.п. Партнёры стоят друг к другу спиной на расстоянии полушага, один из партнёров держит волейбольный мяч. Передача мяча между партнёрами с поворотом туловища вправо и влево.
8. То же, но сочетая передачи мяча с вращением вокруг себя, с правой и левой стороны.
9. То же, но сочетая передачи с вращением мяча вокруг себя и «восьмёркой» вокруг ног.

Выносливость. Развитие выносливости в значительной мере зависит от двигательных возможностей человека. Более выносливые лучше и быстрее овладевают новыми формами движений и уже приобретенные навыки доводят до высшей степени совершенства. Выносливость можно повысить непосредственно в игре в волейбол. Специфическую для волейболиста выносливость можно определить с помощью имитации блокирования с выносом рук над сеткой. Как только кисти перестанут появляться над сеткой, прыжки следует прекратить. Чем больше выполнено прыжков, тем лучше результат.

Упражнения на выносливость

1. Бег с ускорением и изменением направления – 1 мин.
2. Серии прыжков – 15-20 с; в первой серии прыжки выполняют с максимальной частотой; после минутного отдыха – серия прыжков на максимальную высоту.
3. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях – 1-1,5 мин, затем отдых 30 с. И так несколько серий, можно с отягощениями 2-5 кг.

В играх, выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. В одних играх, применяются с этой целью, движения циклические, в других – продолжительные усилия не связаны с определенным ритмом (игры с мячом). Существует немало игр, где сочетается развитие быстроты и выносливости при мышечной работе высокой интенсивности. Существуют приемы, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре. Это уменьшение количества игроков при сохранении размеров поля, увеличение размеров площадки, усложнение приемов игры и правил при неизменном количестве играющих.

Игры на выносливость

«Вызывай смену»

Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену –

назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.

«Ловля цепочкой»

Площадка волейбольная, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегущих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.

«Бег командами»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15 – 20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию не разъединившись и первыми вернулись на место.

3.3.5. Вариативная предметная область «Развитие творческого мышления»:

Игры с заданием, выполнение атакующих действий после конкретно поставленной задачи; выполнение игровых и технических элементов используя различные мячи теннисный, баскетбольный, надувной шарик, футбол большого размера. Выполнение технических элементов только левой или только правой рукой.

Индивидуальные, парные и мало групповые упражнения связанные с тактикой игры с мячами разных по весу, объёму (надувной шарик, поролоновый мяч, мед.бол 1 кг, баскетбольный, футбольный мяч). Выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

| | Развитие творческого мышления | БУ-1 | БУ-2 | БУ-3 | БУ-4 | БУ-5 | БУ-6 |
|---|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1 | Тактические действия при защите в 1, 6, 5 зонах | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Тактические действия при нападении из зоны 4 и 2 | | + | + | + | + | + |
| 3 | Тактические действия при подаче | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Тактические действия при страховке своих игроков | | | + | + | + | + |

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки -лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи. 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).

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. 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). Выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема

мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

2. Групповые действия:

Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи:

- а) игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- б) игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- в) игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- г) игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);
- д) игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

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;
- б) игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании;
- в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

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;
- в) игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее грани- цы; Взаимодействие 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.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед», углом назад». Расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии. 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.

3.3.6. Вариативная предметная область «Специальные навыки»:

Задачами содержания работы по предметной области «специальные навыки» для базового уровня являются:

- развитие у юных спортсменов умения развивать профессионально необходимые физические качества волейболу;
- развитие у юных спортсменов умения определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- развитие у юных спортсменов умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волейболистов. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций на протяжении одной игры или нескольких игровых дней основано на высоком уровне развития физических качеств, в числе которых и координационные способности.

Для волейбола наиболее значимы скоростно-силовые способности. Для развития силы большое значение имеет увеличение мышечной массы с помощью упражнений с отягощениями. Характерная черта развития силы - возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы.

1. **«Взрывная» сила** - способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Большинство технических приемов в волейболе требуют проявления «взрывной» силы. Для выполнения передачи двумя руками сверху необходим определенный уровень развития силы мышц кистей; подачи - силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара - комплексное развитие «взрывной» силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног. Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления мышечных усилий (метания, ударные движения, прыжки, броски и другое).

2. **Прыгучесть** - способность волейболиста прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования и вторых передач. Для появления прыгучести необходима «взрывная» сила, проявление которой зависит от развития силы определенных мышечных групп и скорости сокращения мышечных волокон. Основными средствами развития прыгучести волейболистов являются прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног совмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

3. **Общая быстрота** - способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота обуславливается подвижностью нервных процессов (возбуждение - торможение), биохимическими процессами в работающих мышцах (скорость расщепления и восстановления энергии), степенью владения техническими приемами, силовой подготовленностью, подвижностью в суставах и эластичностью сухожилий и мышц.

4. **Специальная быстрота.** В волейболе быстрота проявляется в трех основных формах:

- быстрота двигательной реакции (на сигнал партнера, на изменение игровой ситуации и другое);
- предельная быстрота отдельных движений (выполнение технических приемов);
- быстрота перемещений - максимально быстрое перемещение по площадке к мячу с последующим выполнением технико-тактических действий.

5. **Простые реакции** - ответ заранее известным движением на заранее известный (но внезапно появляющийся) сигнал.

6. **Быстрота перемещений** - способность волейболиста максимально быстро переместиться по площадке для выхода к мячу с последующим выполнением технического приема.

7. **Общая выносливость** - способность длительное время выполнять любую мышечную работу без снижения ее эффективности. Иначе говоря, выносливость можно определить как способность противостоять утомлению.

3.3.7. Вариативная предметная область «Спортивное и специальное оборудование»:

Задачами содержания работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового уровня являются:

- знание устройства спортивного и специального оборудования в волейболе;
- развитие у юных спортсменов умения использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

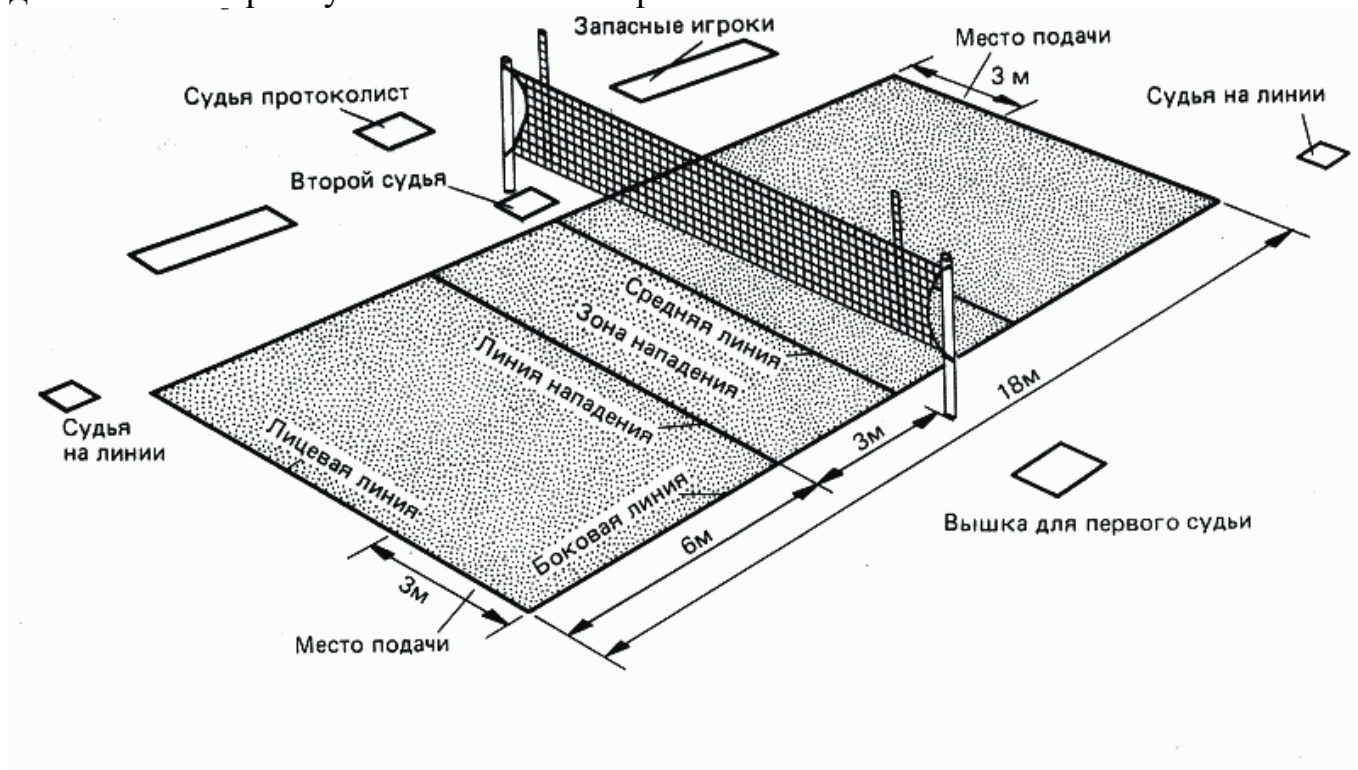
- приобретение юными спортсменами навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Волейбол является одним из самых распространенных и популярных командных видов спорта, в котором имеется огромная конкуренция. В связи с этим помимо стандартных принадлежностей необходимых для обеспечения игры также используется дополнительный волейбольный инвентарь, позволяющий повысить эффективность тренировки и лучше подготовить спортсменов к состязаниям.

Для игр в первую очередь необходимы:

- Мяч.
- Игровое поле.
- Сетка волейбольная.
- Стойки волейбольные
- Свисток арбитра.
- Перекидное табло со счетом.

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.



Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасности травмирования игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях.

Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки.

Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9×9 м каждая. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до середины другой.

На каждой площадке линия атаки наносится в 3-х метрах сзади от средней линии и продолжена 5-ю линиями (15 см) с интервалами 5 см за боковыми линиями.

Для официальных соревнований ФИВБ линия атаки продолжена дополнительными прерывистыми линиями от боковых сторон, пятью короткими, 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесенными через 20 см, общей длиной 1,75 м.

Зоны и места. На каждой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и краем линии атаки, проведенной на расстоянии трех метров от этой оси (ширина линии входит в зону).

Передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны.

Зона подачи — это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии.

Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см каждая, нанесенными на расстоянии 20 см от лицевой линии, позади ее, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи.

Сетка.

Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин.

Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не должна превышать установленную высоту более чем на 2 см.

Антенны.

Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1,8 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного ему материала. Две антенны прикрепляются с внешнего края ограничительных лент и расположены на противоположных сторонах сетки. Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам плоскость перехода.

Стойки.

Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5-1,0 м за боковыми линиями. Высота стоек 2,55 м, и желательно, чтобы они были регулируемы.

Мячи.

Мяч должен быть сферическим, с покрытием, сделанным из эластичной или синтетической кожи, и внутренней камерой, сделанной из резины или подобного ей материала. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Материал из синтетической кожи и цветовые комбинации мячей, используемых в официальных

международных соревнованиях, должны соответствовать стандартам ФИВБ.

Его окружность 65-67 см и вес 260-280 г. Все мячи, используемые в матче, должны иметь одинаковые стандарты окружности, веса, давления, типа, цвета и так далее.

Для Мировых и официальных соревнований ФИВБ должны использоваться три мяча. В этом случае 6 подавальщиков мячей находятся по одному в каждом углу свободной зоны и по одному позади каждого из судей.

Техническое оборудование.

Секундомер. Секундометрист должен быть обеспечен секундомером.

Для отсчета времени затребованных перерывов должен использоваться секундомер.

Табло счета. Должно иметься табло счета, отчетливо видимое каждому, кто связан с игрой, включая зрителей.

Вышка судейская. Представляет собой высокий стул с лесенкой, позволяющий судье отчетливо видеть все детали игры в волейбол. Обычно на ручках судейской вышки, расположенных вдоль сиденья, делается откидная доска, служащая пюпитром для написания пометок во время игры. Вышка должна быть поставлена с таким расчетом, чтобы солнце было за судьей. Может быть оснащена механизмом ступенчатого или плавного изменения высоты для фиксации положения судьи стоя или сидя, а также протектором безопасности.

Виды: мобильная (на колёсиках) и стационарная. Высота сидения – 220 см

Протокол. Для всех основных официальных соревнований должен использоваться протокол.

Использование спортивного и специального оборудования при занятиях волейболом.

Прежде чем начинать обучать технике игры в волейбол, надо физически подготовить их к выполнению тех или иных приемов. На ряду с бегом, прыжками и другими упражнениями, которые дают ловкость, силу, быстроту перемещения, широко применяются различные снаряды: скакалки, гантели, стенки гимнастические, баскетбольные, набивные мячи, отягощение для всего тела и т. д.

Основу физической подготовки составляет скоростно-силовая подготовка - развитие двигательных качеств силы и быстроты в сочетаниях вытекающих из специфики игр.

Быстрота и сила имеют свои качественные особенности, и сочетания их имеет решающее значение для овладения техникой и достижения спортивных результатов. Сила проявляется в форме максимального напряжения и наибольшей сокращения работающих мышц. Для развития быстроты сложных реакций зрительной ориентировки применяются тренажеры. И все основные физические качества волейболиста достигаются с помощью специальных оборудования и тренажеров.

Отягощения для ног служат для развития силы мышц голени и бедра, для развития прыгучести.

Отягощение для рук служит для развития силы мышц верхнего пояса.

| № пп | Разделы подготовки | Базовый уровень | | | | | |
|------|--|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | | 1 год/ часов | 2 год/ часов | 3 год/ часов | 4 год/ часов | 5 год/ часов | 6 год/ часов |
| 1. | Спортивное и специальное оборудование в волейболе | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 2. | Требования безопасности к спортивному и специальному оборудованию в волейболе | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 3 | Спортивное оборудование и Инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта) | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 4 | Контрольно-измерительное и Информационное спортивное оборудование и инвентарь | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 5 | Судейское оборудование и инвентарь в волейболе | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 6 | Средства защиты | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Итого часов в год | 12 | 12 | 17 | 17 | 21 | 21 |

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для обучения волейболу

| п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-----|--|-------------------|--------------------|
| | Гимнастические маты | штук | 6 |
| | Мячи волейбольные | штук | 20 |
| | Гимнастические скамейки | штук | 4 |
| | Сетка волейбольная | штук | 2 |
| | Скакалки | штук | 20 |
| | Мяч футбольный | штук | 2 |
| | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| | Мячи резиновые малого диаметра | штук | 10 |
| | Фишки переносные | штук | 20 |

3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

Отбор детей в ДЮСШ по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта волейбол, согласно правилу приема обучающихся в МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ».

Тренера - преподаватели проводят мониторинг достижений своих

обучающихся, отслеживают динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов.

Контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Посредством наблюдения тренер-преподаватель оценивает особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Оценка проявления таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Система отбора перспективных спортсменов неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды.

3.5. Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, неровность футбольных полей, Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокие влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность,

прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;

- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Требования техники безопасности по волейболу

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям спортивными играми допускаются лица с 7-9 лет, имеющие медицинский допуск (справку) и прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- травмы, при выполнении бросков мяча, прыжков без разминки;
- травмы, при выполнении технических действий защиты и нападения спортсменами разного возраста и физико-технической подготовки;
- количество учащихся не должно превышать: 30 человек в группах начальной подготовки, 20 человек – в учебно-тренировочных группах до 2-х лет, 16 человек в учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет, 12 человек в группах спортивного совершенствования.

1.3. Спортзал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму. Запрещается играть с кольцами, браслетом на руках, серьгами и др. Ногти должны быть коротко подстрижены. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

2.2. Войти в спортзал по разрешению тренера и только с тренером.

2.3. Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (щитов, ворот, перекладин, стоек и др.).

2.4. Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.

2.5. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Строго соблюдать дисциплину.

3.2. Не выполнять упражнений без заданий тренера.

3.3. Во время тренировки по свистку тренера все должны прекратить движение.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений.

3.5. По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

3.6. Перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

Передача мяча

Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

Учащийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча - задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней. По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Вывести учащихся из зала (тренер выходит последним).

5.3. Принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве *средств* используется учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве *методов* нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью.

В образовательной деятельности с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики спортивной тренировки, гигиены и анатомии других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый

опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в образовательной организации:

- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований разных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

План воспитательной работы в приложении №2.

5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль является составной частью подготовки юных волейболистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии волейболистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Различают следующие виды контроля:

Текущий контроль – проводится на всех этапах изучения:

- выполнение заданий;
- опрос.

Тематический контроль знаний проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания в основном сформированы и систематизированы.

Промежуточная аттестация – проводится в конце каждого учебного полугодия (декабрь, май), каждого года обучения.

5.1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке для оценки результатов освоения Программы на базовом уровне сложности для юношей

| № п/п | Контрольные нормативы | Год обучения | | | | | |
|-------|---|--------------|---------|----------|----------|----------|----------|
| | | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 6-й |
| 1 | Бег 30 м, с | 5,9 | 5,7 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 |
| 2 | Бег 30 м (5 хбм), с | 11,8 | 11,7 | 11,5 | - | - | - |
| 3 | Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с | - | - | - | 26,0 | 25,5 | 24,9 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 155 | 165 | 180 | 185 | 190 | 195 |
| 5 | Прыжок вверх с места со взмахом руками, см | 37 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя/сидя, м: | 8,5/4,5 | 9,0/5,0 | 10,0/5,5 | 11,0/6,0 | 12,0/7,0 | 13,5/7,5 |

Контрольные упражнения по общей физической подготовке для оценки результатов освоения Программы на базовом уровне сложности для девушек

| № п/п | Контрольные нормативы | Год обучения | | | | | |
|-------|--|--------------|---------|---------|---------|---------|----------|
| | | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 6-й |
| 1 | Бег 30 м, с | 6,3 | 6,1 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 |
| 2 | Бег 30 м (5хбм), с | 12,4 | 12,2 | 12,0 | - | - | - |
| 3 | Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с | - | - | - | 28,7 | 28,0 | 27,4 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 145 | 155 | 165 | 170 | 180 | 195 |
| 5 | Прыжок вверх с места со взмахом руками, см | 31,0 | 33,0 | 36,0 | 40,0 | 45,0 | 48,5 |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -стоя/сидя | 6,5/3,5 | 7,0/4,0 | 8,0/4,5 | 8,5/5,0 | 9,0/5,5 | 10,0/6,0 |

5.2. Контрольные упражнения по технической подготовке для оценки результатов освоения Программы на базовом уровне сложности (юноши, девушки)

| № п.п. | Содержание требований по Технической подготовке | Год обучения | | | | | |
|--------|--|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 6-й |
| | Вторая передача на точность из зоны 3, в зону 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 |
| | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 | | | | 3 | 4 | 5 |
| | Передача сверху у стены (стоя лицом и спиной –чередования) | - | - | - | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 |
| Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи) | | | | 3 | 3 | 4 |
| Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову) | | | | 2 | 3 | 4 |
| Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность | - | - | - | 2 | 3 | 4 |
| Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 | 3 | 3 | 4 | | |
| Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали | - | - | - | - | 2 | 3 |

5.3. Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

По окончании 1 полугодия на промежуточную аттестацию выносятся те контрольные упражнения из ОФП и СФП, в каких по итогам предыдущей промежуточной аттестации процент обучающихся не достигших нормы был высок (более 30% от общего количества обучающихся учебной группы). По предметной области «Теория физической культуры и спорта» выбираются 5 вопросов, по которым также процент правильных ответов был низким, исходя из итогов предыдущей промежуточной аттестации.

В конце второго полугодия промежуточная аттестация включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем обязательным предметным областям входящих в учебный план.

В конце шестого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные в соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд региона, России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд региона и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

Промежуточная аттестация в конце учебного года принимаются тренером-преподавателем. Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация и тренеры-преподаватели отделения, а так же родители (законные представители) обучающихся.

По итогам заполняются протоколы сдачи нормативов.

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

В образовательной программе для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы.

На последующие года обучения переводятся обучающиеся при условии, освоения Программы в необходимой степени:

- у обучающегося по результатам контрольно-переводных испытаний в обязательных предметных областях «Общая физическая подготовка» и «Вид спорта» уровень подготовленности средний либо высокий (средний бал не меньше 1.7);
- получен зачет по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
- принял участие в необходимом количестве игр в избранном виде спорта.

Обучающиеся не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность (не удовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин), переводятся на следующий год обучения условно.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые руководством ДЮСШ.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академическую задолженность по усмотрению их родителей (законных представителей) и решению тренерского совета оставляются на повторное обучение.

5.4. Критерии оценки промежуточной аттестации по предметным областям: «Общая физическая подготовка» и «Вид спорта».

Обучающемуся, необходимо набрать в среднем минимум 1,7 балла по контрольно-переводным нормативам, которые определены для каждого года обучения.

Шкала для оценки контрольно-переводных нормативов по предметным областям: «Общая физическая подготовка» и «Вид спорта».

1 баллом оценивается упражнение, если обучающийся показал результат ниже установленного норматива;

2 балла – результат соответствует установленному нормативу,

3 балла – результат выше установленного норматива.

5.5. Критерии оценки уровня знаний по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Для определения уровня знаний в предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» используем тесты с выбором одного или нескольких вариантов ответа, а также задания открытого типа и задания на определения последовательности.

| Год обучения | Всего вопросов | количество правильных ответов | Оценка |
|--------------|----------------|-------------------------------|---------|
| 1-3 | 20 | ≤ 10 | Незачет |
| | | ≥ 11 | Зачет |
| 4-6 | 20 | ≤ 12 | Незачет |
| | | ≥ 13 | Зачет |

Образец теста приведен в приложении №5

Перечень информационного обеспечения

1. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР.
3. Волейбол / Под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе.
5. Железняк Ю. Д. Юный волейболист.
6. Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол
7. Железняк Ю. Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу,.
9. Марков К. К. Тренер-педагог и психолог..
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов волимпийском спорте..
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана.
Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М. Я. Набатниковой.
13. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.
14. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина.

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области <http://minsport.midural.ru>
2. ГАОУ СО "Дворец молодежи" <http://new.dm-centre.ru>
3. Издательство "Советский спорт" <http://www.sovsportizdat.ru>
4. Информационный портал "Дополнительное образование" <http://dopedu.ru>
5. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
6. <http://www.vfv.ru>/Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола
7. <http://lib.sportedu.ru>/Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»
8. <http://www.ski66.ru>, Новостиспорта Свердловской области;
9. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» <http://www.xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
10. <http://lib.sportedu.ru>/ Библиотека по физической культуре и спорта.

Приложение 1.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта волейбол.

| Мероприятия ДЮСШ, муниципальные. | Дата проведения |
|--|----------------------------------|
| Первенство района по волейболу среди команд среднего и старшего школьного возраста | Октябрь, март |
| Товарищеские встречи. группа БУ-1 и СОГ-4 | Ноябрь, апрель |
| Товарищеские встречи БУ-5 с командами СОШ №1 и СОШ №2 | Ноябрь, март |
| Товарищеские встречи. группа БУ-1 и БУ-5 | Декабрь, март, май |
| Товарищеские встречи БУ-1 с командами школ Сл.-Туринского района | Февраль |
| Товарищеские встречи БУ-5 с СОГ взрослого населения | 2 игры в месяц в течение года |
| Товарищеская встреча Группа БУ-1 с родителями | Июнь |

В учреждении предусматриваются соревнования между тренировочными группами, товарищеские встречи с командами территории Восточного округа, районные, школьные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

| Виды соревнований | Год обучения | | | |
|-------------------|--------------|---------|---------|-------|
| | 1 год | 2-3 год | 4-5 год | 6 год |
| Контрольные | 1 | 1 | 3 | 3 |
| Основные | 1 | 1 | 3 | 3 |
| Всего игр | 20 | 20-25 | 40 | 50 |

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2019-2020 УЧ.ГОД

Отделение: волейбол

Группа: БУ-1, БУ-5.

| НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ | НАИМЕНОВАИЯ МЕРОПРИЯТИЙ | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|---|--|--|--|--|---|---|--|---|
| | СЕНТЯБРЬ | ОКТЯБРЬ | НОЯБРЬ | ДЕКАБРЬ | ЯНВАРЬ | ФЕВРАЛЬ | МАРТ | АПРЕЛЬ | МАЙ | ИЮНЬ |
| Нравственно-правовое воспитание | | Единый день профилактики (беспризорность) | Единый урок по безопасности на дорогах. Проект «Мое семейное дерево» | | Беседа «Допинг? Что такое хорошо, а что такое плохо» | «Это знать обязан!» беседа по правам и обязанностям человека | | Акция «Спорт против наркотиков» | | Традиция нашей семьи. Тов.встреча по волейболу с родителями |
| Трудовое воспитание | Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки Ремонт спортивного инвентаря | | | | | | | | | |
| Безопасность жизнедеятел-сти | Инструктаж по т/б в спортивном зале; «по дороге домой и на тренировку». | | День борьбы против курения | Инструктаж по т/б «Осторожно, тонкий лед!» | | | | Инструктаж «Паводок!. Правила поведения во время паводка» | | |
| | Инструктажи по технике безопасности на занятиях в спортивном зале, стадионе, лыжной трассе. Правила поведения на соревнованиях. | | | | | | | | | |
| Профориентация | | | | | «Моя будущая профессия» тренер!!! Как им стать? | | | | Встреча с бывшими выпускниками по теме профориентац ия | |
| | Вовлечение обучающихся группы БУ-5 в тренерскую деятельность в качестве помощников судей, судьи на соревнованиях по избранному виду спорта | | | | | | | | | |
| Общественно-патриотическое | | Сдача норм ГТО | | Новогодняя встреча по волейболу | Сдача норм ГТО | Беседа «Я гражданин!, Я –патриот» | Участие в мероприятиях к международн ому женскому дню | Сдача норм ГТО. | Акция «Я и мое отечество» (ко Дню Победы) | |
| Работа с родителями | Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости); привлечение к принятию участия в спортивно-массовых мероприятиях; приглашение на открытые занятия. | | | | | | | | | |

Расписание учебных занятий на 2019-2020 учебный год

| Группа | День недели | Наименование предметной области | Время проведения | Место проведения | Педагогический работник |
|-------------------------------------|-----------------------|---|------------------|---|------------------------------------|
| 1 год обучения (базовый уровень) | Понедельник 2 часа | ОФП; Специальные навыки Различные виды спорта и подв.игры | 17.00-18.20 | Спортивный зал №2 Лыжная трасса Центральный стадион | Потапова Ольга Александровна |
| | Вторник 2 часа | ОФП; Теоретические основы ФК иС Вид спорта; Спортивное и специальное оборудование | 17.00-18.20 | Кабинет №16 Спортивный зал №2 Тренажерный зал | |
| | Четверг 2 часа | ОФП; Развитие творческого мышления; Вид спорта | 17.00-18.20 | Спортивный зал №2 Центральный стадион Тренажерный зал | |
| 5 год обучения (базовый уровень) | Понедельник 2 часа | ОФП, Специальные навыки; Различные виды спорта и подвижные игры; Вид спорта | 18.30-19.50 | Спортивный зал №2 Центральный стадион Тренажерный зал | Вохмянин Владимир Васильевич |
| | Вторник 2 часа | ОФП; Вид спорта; Развитие творческого мышления. | 18.30-19.50 | Кабинет №16 Спортивный зал №2 | |
| | Среда 2 часа | ОФП; Вид спорта; Теория ФК и С | 18.00-19.20 | Кабинет №16 Спортивный зал №2 | |
| | Четверг 2 часа | ОФП; специальные навыки; Вид спорта | 18.30-19.50 | Спортивный зал №2 | |
| | Пятница 2 часа | ОФП; Вид спорта; Спортивное и спец.оборудование. | 18.00-19.50 | Спортивный зал №2 | |

Приложение 4.

План-схема годового цикла подготовки и примерного распределения материала подготовки

Отделение: Футбол

группа: БУ-1

Тренер-преподаватель: Потапова Ольга Александровна

| Содержание занятий | Общее кол-во часов | Периоды тренировки | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Обязательные предметные области | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Теория физической культуры и спорта | 25 | 4 | 3 | 2 | 2 | | 2 | 3 | 3 | | 4 | 2 | |
| 2. Общая физическая подготовка, час: | 76 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 6 | 7 | 4 | |
| 3. Вид спорта: | 76 | 8 | 9 | 6 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | | |
| Вариативные предметные области | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Различные виды спорта и подвижные игры | 33 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 1 | 4 | 2 | |
| 5. Развитие творческого мышления | 12 | | | 2 | 3 | | | 2 | | 2 | 3 | | |
| 6. Специальные навыки | 18 | 2 | 4 | 3 | | | 2 | 3 | 2 | | 2 | | |
| 7. Спортивное и специальное оборудование | 12 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | | | 2 | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | |
| Всего часов на месяц | 252 | 26 | 28 | 24 | 24 | 20 | 24 | 26 | 26 | 18 | 28 | 8 | |

Отделение: Футбол

группа: БУ-5

Тренер-преподаватель: Вохмянин Владимир Васильевич

| Содержание занятий | Общее кол-во часов | Периоды тренировки | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Обязательные предметные области | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Теория физической культуры и спорта | 42 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | |
| 2. Общая физическая подготовка, час: | 126 | 12 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 4 | |
| 3. Вид спорта: | 126 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 | 12 | 4 | |
| Вариативные предметные области | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Различные виды спорта и подвижные игры | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | |
| 5. Развитие творческого мышления | 28 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | |
| 6. Специальные навыки | 56 | 7 | 8 | 5 | 9 | | 4 | 7 | 8 | | 7 | 1 | |
| 7. Спортивное и специальное оборудование | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | |
| Количество часов в неделю | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | |
| Всего часов на месяц | 420 | 42 | 46 | 40 | 44 | 34 | 38 | 42 | 44 | 34 | 42 | 14 | |

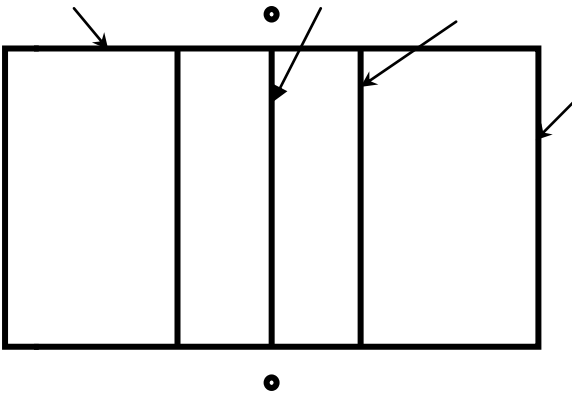
ТЕСТ на тему «Волейбол»

Фамилия, имя _____

Группа _____

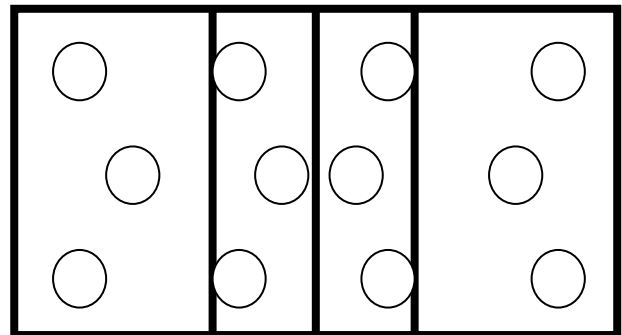
Дата: _____

1. Подписать названия линий волейбольной площадки



- 1 _____ линия
- 2 _____ линия
- 3 _____ линия
- 4 _____ линия

2. В кружках написать номер волейбольной зоны. Стрелками показать направление перехода игроков.



3. Какая самая распространенная травма в волейболе?

- а) вывихи фаланг пальца;
- б) ушиб туловища;
- в) повреждения коленного состава.

4. В волейболе команда проигрывает очко, если:

- а) мяч упал на линию на площадке соперника;
- б) было 4 касания мяча подряд игроками одной команды;
- в) игрок после подачи приземлился на площадку.

5. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

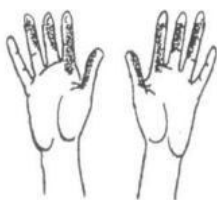
- | | | | |
|--|---|----------------------------------|--|
| А) игрок ударил несколько раз мячом об пол | Б) заступил ногой пространство площадки | В) выполнил прыжок перед подачей | Г) подачу подавал за 2 метра от площадки |
|--|---|----------------------------------|--|

6. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в.....

- а) трех партиях
- б) четырёх партиях
- в) в пяти партиях
- г) в двух партиях

7. Правильный приём мяча пальцем двумя руками сверху?

А Б



8. Стойка волейболиста помогает игроку ...

- а) быстро переместиться «под мяч»; б) следить за полетом мяча; в) выполнить нападающий удар

9. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) Сверху двумя руками. б) Снизу двумя руками. в) Одной рукой снизу

10. Что означает жест судьи?

- а). Сетка задета игроком.
б). Разрешение на подачу.
в). Заступ средней линии игроком.



11. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

12. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

- а) подача повторяется; б) игра продолжается; в) подача считается проигранной

13. До скольких очков играют пятую (тай-брейк) партию ?

- А) 25 Б) 15 В) 30 Г) 35

14. Признаки утомления у спортсменов:

- А) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение
б) кашель, слезоточивость, головокружение

15. Что такое допинг контроль?

- А) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности Б) проверка спортсменов на никотиновую зависимость

16. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?

Ответ _____

17. назвать известные имена отечественных игроков-волейболистов:
