

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «СИБИРЯК»

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании
тренерско-педагогического совета
Протокол № 15
от «16» 06 2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБУДО СПОР «Сибиряк»

А.А. Лысов
Приказ № 110 от «15» 06 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ВОЛЕЙБОЛЬ»

Срок реализации: 2 года
Авторы - разработчики
С.В. Курьорова - зам. директора по
учебно-спортивной работе,
Г.Н. Ваванина - инструктор-методист,
Л.П. Ликулина - тренер-преподаватель

г. Ангарск
2023 год

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической

культуры и спорта «Волейбол» (далее — Программа) определяет содержание спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Волейбол» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Сибиряк» (далее - Учреждение).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа предназначена для подготовки спортсменов 6-18 лет в группах (СОГ), которые организуются в учреждении для обучения детей:

- желающих заниматься видом спорта «Волейбол»;
- желающих поступить на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (далее ДОПСП по виду спорта «Волейбол»);
- не прошедших отбор на обучение по ДОПСП по виду спорта «Волейбол»,
- из числа занимающихся (спортсменов), не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Цель программы: создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся в избранном виде спорта.

Основные задачи:

- формирование и развитие физических качеств обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации

Срок реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих

Срок обучения — 2 года

Условия реализации программы

Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастных группах), учитывая уровень подготовки обучающегося в данном виде спорта.

Минимальная наполняемость групп - 10 человек.

Максимальная наполняемость группы - 20 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп - не ранее 8:00.

Окончание занятий:

для детей до 7 лет - не позднее 19:30;

для детей 7-10 лет - не позднее 20:00;

для детей 10-18 лет - не позднее 21:00.

Продолжительность одного занятия:

для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут;

для детей старше 7 лет - не более 40-45 минут.

Продолжительность перерывов между занятиями - не менее 10 минут.

Форма обучения - очная

Программа реализуется на протяжении всего периода обучения в Учреждении в рамках спортивно - оздоровительного этапа обучения.

Для детей 6-7 лет Программа предусматривает физкультурно - оздоровительную направленность.

Для детей 8-18 лет Программа сочетает в себе физкультурно - оздоровительную и спортивную направленность. Контингент данной группы, как правило, составляют лица, не прошедшие вступительные испытания для зачисления на обучение по дополнительной образовательной по виду спорта «Волейбол», а также лица, не имеющие возможности продолжать обучение по вышеуказанным программам, желающие заниматься волейболом.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма учащихся и условий занятий.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности. В избранном виде спорта:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, тренировочной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям. В области

эстетической культуры:

-умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

-умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время спортивной деятельности.

В области физической культуры:

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности и технических действий;

-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного материала. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий Волейболом.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития Волейбола в России;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте Волейбола в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий Волейболом, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

-умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к учащимся. В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия Волейболом разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

-способность организовывать самостоятельные занятия Волейболом и правильную осанку;

-способность организовывать самостоятельные занятия по формированию

культуры движений. В области коммуникативной культуры:

-способность доступно излагать знания о скалолазании, грамотно пользоваться понятийным аппаратом. В области физической культуры:

-способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, тренировочно - соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность юного спортсмена, задач спортивно-оздоровительного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно - соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции, членом которого является спортсмен.

Виды воспитания:

1. Патриотическое воспитание: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профессионально-спортивное воспитание: развитие морально-волевых качеств, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3. Нравственное воспитание: воспитание чувства долга, чести, интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважения к тренеру.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания:

Средства: тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Методы: нравственное воспитание применяется для формирования нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами, важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В программе отражено построение образовательного процесса

спортивно-оздоровительной группы, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. В основу отбора учебного материала для спортивно-оздоровительных групп положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

Примерный учебный план на 44 недели тренировочных занятий

Таблица 1

Распределение часов по видам подготовки в группах СОГ	Учебный материал СОГ (часы)
Максимальное количество тренировочных занятий	132
Максимальное количество тренировочных занятий в неделю	3
Максимальное количество часов в неделю	6
Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия	2
Максимальное количество за год	264
Теоретическая подготовка	20
Общая физическая подготовка	134
Специальная физическая подготовка	80
Техническая подготовка	26
Тестирование	4

Примерный годовой план - график распределения учебных часов

Таблица 2

Содержание занятий	Месяцы учебного года											
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Итого
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ												
Техника безопасности и правила поведения.	1		1			1			1			4
Физическая культура и спорт в России		1		1		1			1			4
Влияние физических упражнений на организм занимающихся		1		1		1			1			4
Гигиена, Врачебный контроль и самоконтроль	1			1					1			3
Спортивный инвентарь и оборудование	1				1							2
правила вида спорта «Волейбол»	1		1		1							3
ИТОГО:	4	2	2	3	2	3			4			20
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ												

Общая физическая подготовка на суше и в воде.	12	12	12	14	10	10	12	14	12	14	12	134
Специальная физическая подготовка	8	6	8	6	8	7	7	8	6	8	8	80
Техническая подготовка	2	4	3	1	4	4	4		4			26
аттестация, тесты				2					2			4
ВСЕГО:	22	22	23	23	22	21	23	22	24	22	20	239

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Теоретический раздел

Целью теоретический раздел является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме учащиеся должны ознакомиться с основными закономерностями тренировочных занятий, влиянием физических упражнений на организм.

Теоретическая подготовка

История развития Волейбола. История зарождения Волейбола как вида спорта.

Гигиенические знания, умения и навыки. Личная гигиена занимающихся Волейболом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Сочетание тренировок и отдыха. Сон. Питание. Ритм биологической активности. Естественные факторы природы (солнце, воздух и вода).

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Знакомство со специальным снаряжением. Особенности применения снаряжения. Уход за снаряжением. Хранение.

Требования техники безопасности при занятиях Волейболом. Основы безопасности во время тренировки.

Практический раздел

Физическая подготовка ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это физическая подготовка, направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие обучающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс,

плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка проводится с целью всестороннего физического развития учащихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности учащихся.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером.

В процессе общезфизической подготовки учащиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы: общая физическая подготовка и ее роль в процессе учебных занятий. Понятия качеств общей физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Основная задача обеспечить выработку базовых двигательных навыков, расширить количество двигательных возможностей и умений, компенсировать односторонность нагрузки, получаемой от основной спортивной деятельности.

В спортивно-оздоровительных группах основной упор в тренировочном процессе делается на развитие уровня общей физической подготовленности, т.е. комплексное развитие физических качеств - силовой выносливости, быстроты, координации, гибкости и силы. Причем, ведущим физическим качеством, являются силовые качества, а именно силовая выносливость. Общая физическая подготовка тесно связана с теоретическими сведениями, которые составляет лишь небольшой курс ознакомительной программы о Волейболе как виде спорта, об основных терминах и технике безопасности на занятиях.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; повороты (налево, направо, кругом) на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки; выполнение упражнений на месте и в движении; сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или «карманах»; сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола.

Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения, лежа в сед и обратно; из

положения, лежа поднимание ног до угла 45°.

Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба в приседе и в полном приседе.

Упражнения для спины: лежа на животе одновременное поднимание рук и ног.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой; вращения туловища; шпагат; комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах; выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения со скакалкой: прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическая стенка, скамейка.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине; перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения, сидя из упора присев и из основной стойки; перекаты в сторону из положения, лежа и упора стоя на коленях; кувырки вперед в группировке из упора присев.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег с ускорением до 10-20 м; бег до 30 м с препятствиями; бег медленный до 3 минут (мальчики), до 2 минут (девочки); кросс до 300 метров (девочки) и до 500 метров (мальчики). Прыжковые упражнения: в длину с места. 13 Метание: метание теннисного мяча в цель.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонки мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Специальная физическая подготовка

Упражнения по СФП для учащихся старшего дошкольного возраста должны быть направлены исключительно на развитие сложно-координационных движений, имитирующих выполнение технических элементов во время занятий.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5

кг.) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры :«День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). 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.).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах. **Многократные броски набивного мяча** (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжковые упражнения:

- Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

- Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

- Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). - Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

- Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). - Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

- Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага.

- Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

- Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. - Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по

лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

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

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

- Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.

- Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

- Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть).

- Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

- Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Упражнения для кистей рук.

- Упражнения с кистевым эспандером, с гантелями.

- Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в степу. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

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

- Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой).

- То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки

внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад.

- То же, по кругу руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом.

-Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным пригибанием при замахе.

-Броски мяча снизу одной и двумя руками.

-Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо.

-Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

-Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и па точность в зоны.

То же, но после перемещения от сетки.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

- Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

- Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

- Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

- Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного

мяча, укрепленного па резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

- Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться па 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч отбрасывает партнер. Партнер с мячом может изменять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает па различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. Тоже, что предыдущие два упражнения, но па расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

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

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

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: подвешенного на шпуре; над собой - па месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-

2, 5-3-4,1-3-2; передачи встепу с изменением высоты и расстояния - па 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. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

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 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием 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; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Необходимо в сенситивные периоды акцентирование воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11- 13 лети 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше. Подбор средств и объем общей

физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Так, на базовом уровне обучения (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на 1 году обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет. Особое место занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов волейбола учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Система контроля и зачетные требования

Условием эффективной подготовки учащихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия. Определение уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с программными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки,

выявить и своевременно устранить недостатки в методике тренировочного занятия.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности учащихся определяется каждым тренером-преподавателем самостоятельно путем проведения контрольных заданий по изученному материалу программы. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для учащихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для учащихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования биологического возраста учащихся и скорректированы с учетом их возрастных особенностей. По окончании обучения Программы проводится итоговая аттестация.

В течение учебного года тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль успеваемости учащихся. Текущий контроль осуществляется путем систематической проверки приобретенных умений и знаний учащимися в процессе обучения. Тренер-преподаватель следит за правильностью выполнения заданий по всем разделам Программы, за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля осуществляет в журналах учета работы тренировочной группы 1 раз в полугодии.

В качестве результатов текущего контроля успеваемости фиксируются следующие показатели:

- количество тренировочных дней в течение месяца;
- тренировочные задания.

Контроль уровня специальной физической подготовленности

Итоговый контроль уровня специальной физической подготовленности учащихся производится на основе нормативов дополнительных образовательных программ по скалолазанию.

Система контроля уровня специальной физической подготовленности учащихся предлагает использовать следующий комплекс тестов: тест скоростной готовности - бег 30 м; тест на быстроту и ловкость - челночный бег 3x10 м; тесты на выносливость - шестиминутный бег; тест скоростно-силовой готовности - прыжок в длину с места; тесты на силу и силовую выносливость - подтягивание из виса на низкой и высокой перекладине; тест на силу и силовую выносливость - сгибание и разгибание рук от пола, в упоре лежа на полу (отжимание в упоре лежа на полу); тест на гибкость - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.

Состав тестов контроля физической подготовленности

Уровень физической подготовленности волейболистов характеризует эффективность решения одной из важных задач физического воспитания, связанной с реализацией оздоровительной и прикладной направленности занятий, всесторонностью и гармоничностью развития. Он определяется с помощью двигательных тестов. Технология тестирования уровня физической подготовленности позволяет оценить спортсменов любого возраста. Состав тестов определен исходя из следующих метрологических и методических оснований.

Репрезентативность состава тестов для оценивания физической

подготовленности. Она, как известно, характеризуется показателями силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Следовательно, должны быть представлены тесты, с помощью которых можно оценить уровень всех перечисленных физических качеств.

Надежность и информативность отобранных тестов. Это значит, что они должны оценивать именно то качество, которое измеряется. При этом на достижение результата тестирования не должны оказывать существенного влияния сопутствующие для тестирования факторы.

Простота содержания тестов и технологии процедуры тестирования. Техника тестирования должна быть единой. Приводим ее описание.

1. Челночный бег 3x10 м

Обоснование. Данный тест проводится с целью определения уровня быстроты и ловкости. Быстрота проявляется в скорости бега. Ловкость проявляется в умении быстро изменить направление движения на противоположное.

Техника измерения. В забеге принимают участие 2 человека. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Испытуемый, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 секунды. В случае невыполнения касания испытуемым прочерченной линии, попытка не считается.

2. Бег 30 м

Обоснование. Данные тесты проводятся с целью определения скоростных способностей.

Техника измерения. В забеге принимают участие не менее 2 человек. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и по команде «Марш!» бежит к линии финиша по своей дорожке. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 секунды.

3. Бег 1000 м

Обоснование. Эти тесты проводятся для определения аэробной производительности (характеризующей выносливость).

Техника измерения. По сигналу испытуемый начинает бег с произвольной скоростью по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,1 секунды.

4. Прыжок в длину с места

Обоснование. Этот тест мало чем отличается по информативности и надежности от многих других для оценивания уровня скоростно-силовой подготовленности. Однако относительно простая техника и быстрота тестирования позволяют рекомендовать его в первую очередь.

Техника измерения. Прыжок выполняется после предварительной разминки. Дается две попытки. Фиксируется в сантиметрах лучший результат. Соблюдаются правила соревнований по прыжкам в длину с места.

5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Обоснование. Данный тест характеризует уровень максимальной силы и силовой выносливости. Техника измерения. Вис, лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Подъем - до уровня подбородка. Опускание - до выпрямленных рук. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Не допускаются: рывки с прогибанием туловища, подбородок должен быть выше уровня грифа перекладины, одновременное сгибание рук, отсутствие фиксации на 0,5 с. Высота грифа перекладины - 90 см.

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Обоснование. Среди многих тестов силового характера подтягивание наиболее надежный и информативный тест, характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости.

Техника измерения. Вис хватом сверху. Подъем - до уровня подбородка. Опускание - до выпрямленных рук. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Не допускаются: раскачивания, рывки, подбородок должен быть выше уровня грифа перекладины, одновременное сгибание рук, отсутствие фиксации на 0,5 с.

7. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание в упоре лежа на полу) Обоснование. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу надежный и информативный тест, характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости.

Техника измерения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч испытуемого. Сгибание рук выполняется до касания грудью поролоновой платформы высотой 5 см, а разгибание - до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии: голова - туловище - ноги. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Запрещается касаться пола бедрами, разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на 45°, делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем, останавливаться во время выполнения очередного сгибания - разгибания рук, касаться платформы грудью более 1 секунды.

8. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Обоснование. Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава.

Техника измерения. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Испытуемый выполняет три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 2 секунд. Касание пальцами разметки до центральной линии записывается в протокол со знаком «-» (недостаточная гибкость касания); касание

на центральной линии - «0»; результат за центральной линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания). Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Ошибки: сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

**Оценка результатов тестирования специальной физической
подготовленности мальчиков**

Таблица 3

Упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Бег 30м.	5,8	6,3	6,8	7,0
Бег 3x10м	9,4	9,9	10,4	10,8
Прыжок в длину с места	140	130	120	110
Бег 1000м.	5.20	5.40	6.00	6.20
Подтягивания из виса на перекладине	3	2	1	-
Отжимания рук в упоре лежа на полу	17	13	10	8
Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30с.	20	16	13	11
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+6	+3	+1	-1

**Оценка результатов тестирования специальной физической
подготовленности девочек**

Бег 30м.	6,1	6,6	7,1	7,3
Бег 3x10м	9,9	10,4	10,9	11,3
Прыжок в длину с места	130	120	110	100
Бег 1000м.	5,40	6,00	6,20	6,40
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	12	9	7	5
Отжимания рук в упоре лежа на полу	9	7	5	3
Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30с.	18	14	11	9
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+8	+4	+2	0

Таблица 4

№ Занятия	Кол. Часов	Содержание занятия	Дата проведения	
			План	Факт
1	2	Инструктаж по ТБ на практических занятиях в спортивном зале, общественном транспорте, и по дороге на тренировку и с тренировки, Теория.	сентябрь	
2	2	Инструктаж по ТБ на практических занятиях на улице ОФП теория.	сентябрь	
3	2	Прием контрольных нормативов	сентябрь	
4	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	сентябрь	
5	2	ОФП. Техническая подготовка, теория.	сентябрь	
6	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	сентябрь	
7	2	ОФП. спортивные игры.	сентябрь	
8	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	сентябрь	
9	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	сентябрь	
10	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	сентябрь	
11	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	сентябрь	
12	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	сентябрь	
13	2	Техническая подготовка. ОФП.	сентябрь	
14	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	октябрь октябрь	
15	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.		
16	2	ОФП. стойки и перемещения.	октябрь	
17	2	ОФП. спортивные игры.	октябрь	
18	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	октябрь	
19	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	октябрь	
20	2	ОФП. спортивные игры.	октябрь	
21	2	Техническая подготовка. ОФП.	октябрь	
22	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	октябрь	
23	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	октябрь	
24	2	ОФП. спортивные игры.	октябрь	

25	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	октябрь	
26	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	ноябрь	
27	2	Психологическая подготовка, теория и практика.	ноябрь	
28	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	ноябрь	
29	2	ОФП. спортивные игры.	ноябрь	
30	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	ноябрь	
31	2	Тактическая подготовка, практика и теория.	ноябрь	
32	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	ноябрь	
33	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	ноябрь	
34	2	ОФП. спортивные игры.	ноябрь	
35	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	ноябрь	
36	2	Врачебный контроль.	ноябрь	
37	2	. ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	ноябрь	
38	2	Техническая подготовка.	декабрь	
39	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	декабрь	
40	2	ОФП. спортивные игры.	декабрь	
41	2	Тактическая подготовка.	декабрь	
42	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	декабрь	
43	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	декабрь	
44	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	декабрь	
45	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	декабрь	
46	2	ОФП. спортивные игры.	декабрь	
47	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	декабрь	
48	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	декабрь декабрь	
49	2	Контрольные нормативы.		

50	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	декабрь	
51	2	ОФП. спортивные игры.	январь	
52	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	январь	
53	2	Инструктаж по ТБ на практических занятиях, соревнованиях и в транспорте. Теория.	январь	
54	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	январь	
55	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	январь	
56	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	январь	
57	2	ОФП. спортивные игры.	январь	
58	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	январь	
59	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	январь	
60	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	январь	
61	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	январь	
62	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	февраль	
63	2	Техническая подготовка, теория.	февраль	
64	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	февраль	
65	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	февраль	
66	2	ОФП. спортивные игры.	февраль	
67	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	февраль	
68	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	февраль	
69	2	ОФП. спортивные игры.	февраль	
70	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	февраль	
71	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	февраль	
72	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	февраль	
73	2	ОФП. спортивные игры.	февраль	
74	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	март	

75	2	Техническая подготовка.	март	
76	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	март	
77	2	ОФП. спортивные игры.	март	
78	2	Тактическая подготовка.	март	
79	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	март	
80	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	март	
81	2	ОФП. спортивные игры.	март	
82	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	март	
83	2	ОФП. спортивные игры.	март	
84	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	март	
85	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	март	
86	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	март	
87	2	ОФП. спортивные игры.	март	
88	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	апрель	
89	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	апрель	
90	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	апрель	
91	2	ОФП. спортивные игры.	апрель	
92	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	апрель	
93	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	апрель	
94	2	ОФП. спортивные игры.	апрель	
95	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	апрель	
96	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	апрель	
97	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	апрель	
98	2	Техническая подготовка.	апрель	

99	2	Участие в соревнованиях.	апрель	
100	2	ОФП. спортивные игры.	апрель	
101	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	май	
102	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	май	
103	2	ОФП. спортивные игры.	май	
104	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	май	
105	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	май	
106	2	ОФП. спортивные игры.	май	
107	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	май	
108	2	Прием контрольных нормативов.	май	
109	2	Техническая подготовка.	май	
110	2	ОФП. спортивные игры.	май	
111	2	ОФП. спортивные игры.	май	
112	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	май	
113	2	ОФП. спортивные игры.	май	
114	2	ОФП. спортивные игры.	май	
115	2	ОФП. спортивные игры.	июнь	
116	2		июнь	
117	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	июнь	
118	2	Техническая подготовка.	июнь	
119	2	ОФП. спортивные игры.	июнь	
120	2	ОФП. спортивные игры.	июнь	
121	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	июнь	
122	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	июнь	
123	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	июнь	

124	2	ОФП. спортивные игры.	июнь	
125	2	ОФП. спортивные игры.	июнь	
126	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	июнь	
127	2	Техническая подготовка.	июнь	
128	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	июль	
129	2	ОФП. спортивные игры.	июль	
130	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	июль	
131	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	июль	
132	2	ОФП. спортивные игры.	июль	

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Структура занятия

Подготовительная часть Данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учащимися и тренером-преподавателем. Организм учащегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т.е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия, создание благоприятного эмоционального состояния, а также постановка и решение воспитательных задач - укрепление дисциплины, концентрации внимания, позитивного отношения к занятиям, умение работать в коллективе. Она составляет 25- 30% занятия.

Основная часть Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида Волейбол. Также предусматривается развитие, реализация образовательных, развивающих и воспитательных задачи по оздоровлению, физическому развитию; развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Формирование и совершенствование системы двигательных умений и навыков, умение управлять двигательным аппаратом, воспитание моральных и волевых качеств. Она составляет 55- 65% занятия.

Заключительная часть Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учащихся в более спокойное состояние для последующей функциональной деятельности. Снижение возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц. Подведение итогов занятия. Она составляет 10-15% занятия.

Методы и формы образовательного процесса.

Каждое занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание изучаемого материала, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. В соответствии с задачами занятия, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Обучение технике основных движений обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (круговая тренировка, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств и др.).

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) тренер - преподаватель должен приучать воспитанников к тому, чтобы они выполняли задания на технику и тактику, прежде всего, правильно и точно. Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартноповторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. Для развития координационных способностей во взаимосвязи с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а так же выносливости и гибкости необходимо постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный.

Основные направления тренировки. Стартовый уровень необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий Волейболом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими

дозами (по 5- 8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике Волейбола на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: стойки, передвижения, дистанция, удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Используемая литература

1. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас- Минск: Нарасвета, 2010 - 143 с.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 68 с.
3. Колоницкий Г.А.. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011 216 с.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований / А.А. Гераськин, Э.Г. Канзас [и др.]; - Омск: СибГАФК, 2002 - 7 с.
4. Железняк Ю.Д. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных ДЮШ олимпийского резерва (этапы спортивного 31 совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. / Ж.Ю.Д.елезняк, В.М. Шулятьев- М.: Сов.спорт, 2005. - 268 с.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. / Ю.Д. Железняк - М.: Физкультура и спорт, 2012. 686 с.
6. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов:. / Ю.Д. Железняк, Ю.Н.Клещев, О.С. Чехов- М.: Физкультура и спорт, 2011. - 426 с.
7. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Скупский - М.: «Просвещение». 2011.- 376 с.
8. Железняк Ю.Д., Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. / Ю.Д. Железняк, Ш.В.М.улятьев, Я.С.Вайнбаум,- Омск, 2009.-896 с.
9. Журнал Мир волейбола: - М.: 10-11, 2011
10. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. / А.В. Ивойлов - Минск: Высшая школа, 2012.-263 с.
11. Клещёв Ю.Н Юный волейболист. / Ю.Н Клещёв, Н.Г. Фурманов М.: «ФиС» 2004. - 246 с.
12. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. / Ю.Н. Клещев - М.: ТВТ Дивизион, 2005.- 132 с.
13. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15- 16 лет) / Ю.Н. Клещев/ Методич. мат-лы. - М., 2009.-63 с.
14. Клещев Ю.Н., Тактическая подготовка волейболистов. / Ю.Н. Клещев, Т. В. А.юрин, Ю.П. Фураев- М.: Физкультура и спорт, 2008.-98 с.
15. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. / В.К. Мармор - Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2005.-376 с.
16. Мерзляков В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста / В.В.Мерзляков, В.В. Гордышев - Волгоград, 2007. - 493 с.
17. Основы волейбола / О. Чехов Москва. «ФиС» 2009г. - 349 с.
- 18.

