

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр развития дополнительного образования
р.п. Новые Бурасы Новобурасского района Саратовской области»

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 6
от 30 июня 2021г

«Утверждаю»
Директора Центра развития
дополнительного образования
р.п. Новые Бурасы



Корженко Е.О.

Приказ № 107
от 08 июня 2021г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Возраст учащихся: 7-17 лет
Уровень программы:
Начальная подготовка;
Учебно-тренировочная группа до 2 лет;
Учебно-тренировочная свыше 2 лет.
Срок реализации – 5 лет

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Титова Елизавета Юрьевна

Новые Бурасы 2021г

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной развивающей программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная развивающая рабочая программа по волейболу является программой физкультурно-спортивной направленности.

Содержание программы ориентировано на обучение учащихся игре в волейбол во внеурочное время.

Программа реализуется в течении пяти лет.

Программа заключается в том, что для достижения требуемого результата, используются систематические занятия спортом, содействующие развитию физических качеств: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что обучение детей по данной программе

- во-первых стимулирует физическое развитие детей, дает возможность перехода на более высокий показатель физического развития школьников;
- во-вторых расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, что позволяет достигнуть более высокого результата.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196, с изменениями от 30.09.2020 года);

- Санитарных правил 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);

- Правил персонифицированного дополнительного образования в Саратовской области (утв. приказом Министерства образования Саратовской области от 21.05.2019г. №1077, с изменениями от 14.02.2020 года, от 12.08.2020 года);

- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МУ ДО «Центр развития дополнительного образования р.п. Новые Бурасы Новобурасского района Саратовской области».

Адресат программы. Программа предназначена для детей 7-17 лет.

Число обучающихся в группе 15-30 человек.

Программа составлена с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Дети 7-11 лет. Для детей возраста 7-11 лет характерен сравнительно медленный и равномерный темп роста. Годовое увеличение роста в это время равно в среднем 4 см, веса 2 кг, окружности грудной клетки 2,2 см. Избыточная энергия ребёнка в этом возрасте заставляет его активно действовать. Дети в этом возрасте относительно редко болеют и получают удовольствие от своей хорошей физической координации. Они ищут приключения, впечатления и физические упражнения. В ответ на внешний раздражитель, каким являются физические упражнения, развиваются и совершенствуются условно-рефлекторные связи. В

результате возникновения условнорефлекторных связей, обеспечивающих приспособление организма к новым предъявляемым условиям деятельности, происходят изменения морфологического и функционального характера. Эти изменения благодаря регулирующей и координирующей роли центральной нервной системы и адаптационно-трофической функции симпатической нервной системы обеспечивают слаженную деятельность всего организма, повышают его работоспособность и функциональные возможности.

Дети 11-14 лет. Все органы чувств усиленно развиваются: опорнодвигательный аппарат укрепляется; совершенствуется координация движений. Поэтому большое внимание в этом возрасте следует обращать на развитие координации движений ребёнка и формирование у него двигательных навыков. Дети в эти годы очень подвижны и любознательны, однако способность к длительному сосредоточению внимания у них невелика: они быстро утомляются. Мышечная сила у детей этого возраста еще недостаточно высокая. В этом периоде недопустимы упражнения, дающие детям большую силовую нагрузку или требующие выносливости. Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается.

Для данного этапа развития ребёнка имеется еще одно название – полуподростковый возраст, поскольку именно в этом возрасте начинается, так называемый, «переходный период». Происходит активная физиологическая перестройка организма, например, начинает более активно развиваться сердечно-сосудистая и половая системы, растут голосовые связки, что приводит к ломке голоса. В этом возрасте для ребёнка становится особенно важным признание среди ровесников. Возрастает потребность в коллективной деятельности.

Дети 15-17 лет. Подростковый период – переломный период в развитии двигательных функций подростков. В этом возрасте обучающиеся в основном овладевают базовыми двигательными действиями в беге, прыжках, метании и т.п. У них складываются весьма благоприятные предпосылки для углубленной работы по развитию двигательных способностей.

В этом возрасте необходимо обеспечить всестороннее развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей обучающихся, а также их сочетаний.

Игра в волейбол требует от подростка максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Срок освоения программы.

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Общее количество часов 1910 часов

Режим занятий.

Группа начальной подготовки: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия 40 минут. Время занятий и количество часов нормировано СанПиН.

Группа учебно-тренировочная до 2-х лет: занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия 40 минут. Время занятий и количество часов нормировано СанПиН.

Группа учебно-тренировочная свыше 2-х лет: занятия проводятся 6 раз в неделю по 3 часа. Продолжительность одного занятия 40 минут. Время занятий и количество часов нормировано СанПиН.

Особенности набора обучающихся.

Общедоступный набор: принимаются обучающиеся без предъявления требований к уровню образования и способностям. Требуется медицинская справка о допуске врача.

Состав групп постоянный. Группа учащихся формируется в соответствии с возрастом и физическими данными обучающихся для дифференциации по сложности предлагаемого материала.

Цель данной программы:

- Создание представление о волейболе;
- Формирование у занимающихся потребность к систематическим занятиям спортом;
- Овладение умениями и навыками специфичные для спортсменов волейболистов;
- Достижение наивысших результатов.

Задачи программы.

Система организации физической подготовки направлена на физическое воспитание ребенка средствами физической культуры, гигиены, закаливания.

Обучающие задачи:

1. научить техническим приемам и тактическим действиям в волейболе;
2. совершенствовать освоение процесса игры в соответствии с правилами волейбола;
3. научить основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол.

Развивающие задачи:

1. Содействовать всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
2. Развивать игровые и физические качества до высшего уровня для каждой возрастной группы.
3. Развить специальные физические качества и способности, при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.

Воспитательные задачи:

1. Пробудить интерес, потребности к систематическим занятиям волейболом.
2. Прививать привычки и навыки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение учащимися методиками для самостоятельных занятий.
3. Создать в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.
4. Сформировать морально-волевые качества, патриотизм, навыки спортивной этики и дисциплинированности.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания обучающихся, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются совокупность личностных, метапредметных и предметных результатов, приобретаемых учащимися по завершении освоения программы.

Личностные результаты -готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, личностные качества необходимые спортсмену(терпение, стойкость, целеустремленность выносливость и тд.)

Метапредметные результаты освоение учащимися универсальными учебными действиями (познавательные, регулятивные и коммуникативные)

Познавательные:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды

Регулятивные:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
- Проговаривать последовательность действий
- Уметь высказывать свои предложения на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану

Коммуникативные:

- Умение донести свою позицию до других
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты –

1. Освоены технические приемы и тактические действия в волейболе;
2. получены основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол.

В итоге реализации программы учащиеся должны знать:

- Особенности воздействия двигательной активности на организм человека
- Основы рационального питания
- Влияние здоровья на успешную учебную деятельность
- Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся так же будут демонстрировать такие качества как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность, соблюдение порядка, стремление быть сильным, ловким непобедимым.

В ходе реализации программы учащиеся смогут узнать:

- Значение волейбола в развитии физических способностей
- Правила безопасности поведения во время занятия волейболом
- Названия разучиваемых технических приемов и тактических действий
- Наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов
- Основное содержание правил по волейболу
- Жесты судей
- Выполнять технические приемы и тактические действия

Принцип набора детей и формирования групп

В группу принимаются дети с 7 лет, по заявлению и согласию их родителей или лиц их заменяющих, имеющие письменное разрешение врача педиатра. Набранная группа сдает приемные нормативные (контрольные нормативы), определяющие уровень физической и технической подготовки по волейболу в соответствии с которым выбирается ступень подготовки.

Содержание программы ГНП

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся	Количество часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
НП	7-11	12-20	6	270	Вступительные нормативы

Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения.

Годовой план-график распределения учебных часов по волейболу для ГНП

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	27	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2
2.	Общая физическая подготовка	54	5	5	6	5	5	5	5	5	5	4	4
3.	Специальная физическая подготовка	27	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2
4.	Техническая подготовка	59	5	6	6	6	5	5	6	5	7	4	4
5.	Тактическая подготовка	32	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2
6.	Интегральная подготовка	24	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Соревнования	19	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
9.	Контрольные испытания	6	3							3			
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинское обследование	4	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
12.	Самостоятельная работа	18	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1
Итого:		270	26	26	26	26	28	24	26	26	26	18	18

Большое значение в первый год обучения в практической деятельности уделяется ОФП, развитию навыков естественных видов движений, укреплению опорно-двигательного аппарата. Происходит ознакомление с простейшими элементами техники и тактики игры в волейбол.

Занятия рекомендуются проводить в форме подвижных игр, комплексов гимнастических и акробатических упражнений и устных бесед.

Календарно-тематическое планирование ГНП

[illegible]

[illegible][illegible]

Перемещение к сетке при приеме мяча		10			10		10		10	10					
Выбор места при приеме с подачи				10				10			10				15
Выбор места при страховке партнера					10			10				10			
Взаимодействие игроков задней линии				10			10			10		5			15
Расположение игроков при приеме			5		10			10			10				
Интегральная подготовка	2														
Упражнения на переключение и выполнении технических приемов		10			10			20				10			
Упражнения на переключение в тактических действиях				10		10				20					
Участи в соревнованиях	2												90		
Контрольные нормативы	-														
Инструкторская и судейская практика	-														
Восстановительные мероприятия	-														
Медицинское обследование	-														
Самостоятельная работа	2														
Просмотр соревнований с участие спортсменов более высокого уровня	1		45												
ОФП															
Анализ сыгранных соревнований														45	
Итого	26ч	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Учебный материал	Ноябрь													
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	дата													
Теория и методика физической культуры	3													
Гигиенические знания и навыки		20	20		20		15	20		20				
ОФП	6													
Гимнастические упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			
Акробатические упражнения			10				10			10				
Легкоатлетические упражнения		10			10			10			10			
Подвижные и спортивные игры				20		20			20		20			
СФП и СТП														
Упражнения на развитие силы и скоростных качеств									20					
Упражнения для развития выносливости			20							20				
Ловкости						15								
Прыгучести				15										
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий		10	10	10	15	10		20		10				
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча			10	10	10	10	20		15		15			

Сочетание способов перемещений		15		15		15		15		10			
Тактическая подготовка													
Расположение игроков при приеме		10			10		10	15			10		
Расстановка игроков переход			10			10			10		10		
Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи				10			10			10			
Интегральная подготовка													
Упражнения на переключение и выполнении технических приемов		15					15				15		
Упражнения на переключение в тактических действиях					15				15				
Участи в соревнованиях	2											90	
Контрольные нормативы	-												
Инструкторская и судейская практика	-												
Восстановительные мероприятия	2												
Медицинское обследование													
Самостоятельная работа													
Просмотр судейства в волейболе													
ОФП													45
Анализ сыгранных соревнований													45
Итого	24	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Учебный материал	Декабрь													
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	дата													
Теория и методика физической культуры	2													
История развития волейбола			20			20			20			10		
Гигиенические знания и навыки			20							15				
ОФП	5													
Гимнастические упражнения		10		10	10	10	10	10	10	10	10	10		10
Акробатические упражнения						10				10				10
Легкоатлетические упражнения				10										
Подвижные и спортивные игры		20			10			10			10			25
СФП и СТП	9													
Упражнения на развитие силы и скоростных качеств		20					15				10			
Упражнения для развития выносливости				20				15				15		
Ловкости					10				10					
Прыгучести					10					10				
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий				10			20				20			
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча				10			15			10		20		
Стойка волейболиста		10				10			10		10			

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

Подвижные и спортивные игры		20			10			10			10			25
СФП и СТП	9													
Упражнения на развитие силы и скоростных качеств		20					15				10			
Упражнения для развития выносливости				20				15				15		
Ловкости					10				10					
Прыгучести					10					10				
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий				10			20				20			
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча				10			15			10		20		
Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища		10				13			10		20			
Подача в стену и партнеру					20		10		15			10		
Тактическая подготовка	4													
Расстановка игроков переход		20			10		10		15	20				
Выбор места при приеме с подачи				10				25			10			
Выбор места при страховке партнера						10			10			10		
Взаимодействие игроков задней линии				10			10			10		5		
Расположение игроков при приеме			5		10			10			10			
Интегральная подготовка	2													
Упражнения на переключение и выполнении технических приемов		10			10			20				10		
Упражнения на переключение в тактических действиях				10		10				20				
Участи в соревнованиях	2												90	
Контрольные нормативы	-													
Инструкторская и судейская практика	-													
Восстановительные мероприятия	-													
Медицинское обследование	-													
Самостоятельная работа	2													
Просмотр соревнований с участие спортсменов более высокого уровня	1		45											
ОФП														
Анализ сыгранных соревнований														45
Итого	26ч	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Учебный материал	Март													
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	дата													
Теория и методика физической культуры	2													
История развития волейбола			20			20			20			10		
Гигиенические знания и навыки			20							15				

[illegible]

Учебный материал	Май												
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	дата												
Теория и методика физической культуры	3												
Гигиенические знания и навыки		10	10		10		15	10		10			
ОФП	6												
Гимнастические упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
Акробатические упражнения			10				10			10			
Легкоатлетические упражнения		10			10			10			10		
Подвижные и спортивные игры				20		20			20		20		
СФП и СТП													
Упражнения на развитие силы и скоростных качеств									20				
Упражнения для развития выносливости			20							20			
Ловкости						15							
Прыгучести				15									
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий		10	10	10	15	10		20		10			
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча			10	10	10	10	20		15		15		
Выполнение приема мяча из различных положений		15		15		15		15		10			
Прием мяча после отскока от стены, пола		10	10		10			10		10			
Тактическая подготовка													
Выбор места при приеме подачи		10			10		10	15			10		
Выбор места при страховке партнера			10			10			10		10		
Взаимодействие игроков на задней линии				10			10			10			
Интегральная подготовка													
Упражнения на переключение и выполнении технических приемов		15					15				15		
Упражнения на переключение в тактических действиях					15				15				
Участи в соревнованиях	2											90	
Контрольные нормативы	-												
Инструкторская и судейская практика	-												
Восстановительные мероприятия	2												
Медицинское обследование													
Самостоятельная работа													
Просмотр судейства в волейболе													
ОФП													45
Анализ сыгранных соревнований													45
Итого	24	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Учебный материал	Июнь
------------------	------

[illegible]

Анализ сыгранных соревнований															45
Итого	26ч	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Учебный материал	август							
	№	1	2	3	4	5	6	7
	дата							
Теория и методика физической культуры	3							
Гигиенические знания и навыки		10	10		10		15	10
ОФП	6							
Гимнастические упражнения		10	10	10	10	10	10	10
Акробатические упражнения			10				10	
Легкоатлетические упражнения		10			10			10
Подвижные и спортивные игры				20		20		
СФП и СТП								
Упражнения на развитие силы и скоростных качеств								
Упражнения для развития выносливости			20					
Ловкости						15		
Прыгучести				15				
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий		10	10	10	15	10		20
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча			10	10	10	10	20	
Выполнение приема мяча из различных положений		15		15		15		15
Прием мяча после отскока от стены, пола		10	10		10			10
Тактическая подготовка								
Выбор места при приеме подачи		10			10		10	15
Выбор места при страховке партнера			10			10		
Взаимодействие игроков на задней линии				10			10	
Интегральная подготовка								
Упражнения на переключение и выполнении технических приемов		15					15	
Упражнения на переключение в тактических действиях					15			
Участи в соревнованиях	2							
Контрольные нормативы	-							
Инструкторская и судейская практика	-							
Восстановительные мероприятия	2							
Медицинское обследование								
Самостоятельная работа								
Просмотр судейства в волейболе								
ОФП								
Анализ сыгранных соревнований								
Итого	14	90	90	90	90	90	90	90

Содержание программы УТГ до2ухлет

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся	Количество часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
УТГ до2ухлет	10-15	12-20	8	352	Вступительные нормативы, переводные нормативы

**Годовой план-график
распределения учебных часов
по волейболу для УТГ до 2ух лет**

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Сентябр	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	30	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
2.	Общая физическая подготовка	64	6	7	6	8	7	5	5	6	5	5	4
3.	Специальная физическая подготовка	74	6	7	8	7	6	7	8	7	6	6	6
4.	Техническая подготовка	64	6	7	6	8	7	5	5	6	5	5	4
5.	Тактическая подготовка	46	3	4	4	5	4	5	4	4	5	5	3
6.	Интегральная подготовка	42	3	4	4	5	5	4	3	4	3	4	3
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Соревнования	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9.	Контрольные испытания	6	3							3			
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинское обследование	4	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
12	Самостоятельная работа	30	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	4
Итого:		352	34	36	34	36	32	30	34	34	32	32	18

[illegible]

Теория и методика физической культуры	2																	
История развития волейбола			20			20			20			10				20		
Гигиенические знания и навыки			20							15								
ОФП	5																	
Гимнастические упражнения		10		10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	10	10	10	10
Акробатические упражнения						10				10				10		10		
Легкоатлетические упражнения				10														
Подвижные и спортивные игры		20			10			10			10			25	10			10
СФП и СТП	9																	
Упражнения на развитие силы и скоростных качеств		20					15				10						15	
Упражнения для развития выносливости				20				15				15						15
Упражнения на ловкости					10				10						10			
Упражнение прыгучести					10					10					10			
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий				10			20				20						20	
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча				10			15			10		20					15	
Подача через сетку с близкого расстояния		10				13			10		20					13		
Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками					20		10		15			10			20		10	
Тактическая подготовка	4																	
Передача мяча снизу двумя руками после набрасывания партнера		20			10		10		15	20					10		10	
Передачи сверху и снизу над собой и в стену				10				25			10							25

Расстановка игроков переход						10			10			10				10		
Взаимодействие игроков задней линии				10			10			10		5					10	
Расположение игроков при приеме			5		10			10			10				10			10
Интегральная подготовка	2																	
Упражнения на переключение и выполнении технических приемов		10			10			20				10			10			20
Упражнения на переключение в тактических действиях				10		10				20						10		
Участи в соревнованиях	2												90					
Контрольные нормативы	-																	
Инструкторская и судейская практика	-																	
Восстановительные мероприятия	-																	
Медицинское обследование	-																	
Самостоятельная работа	2																	
Просмотр соревнований с участие спортсменов более высокого уровня	1		45															
ОФП																		
Анализ сыгранных соревнований														45				
Итого	34ч	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Учебный материал	Октябрь																	
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	дата																	18
Теория и методика физической культуры	2																	10
История развития волейбола			20			20			20			10				20		
Гигиенические знания и навыки			20							15								

ОФП	5																		10
Гимнастические упражнения		10		10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	10	10	10	10	
Акробатические упражнения					10				10					10		10			
Легкоатлетические упражнения				10															
Подвижные и спортивные игры		20			10			10			10			25	10			10	
СФП и СТП	9																		
Упражнения на развитие силы и скоростных качеств		20					15				10						15		15
Упражнения для развития выносливости				20				15				15						15	
Упражнения для развития ловкости					10				10						10				
Упражнения для развития прыгучести					10					10					10				
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий				10			20				20						20		20
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча				10			15			10		20					15		
Подача через сетку с близкого расстояния		10				13			10		20					13			10
Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками					20		10		15			10			20		10		
Тактическая подготовка	4																		
Передача мяча снизу двумя руками после набрасывания партнера		20			10		10		15	20					10		10		
Передачи сверху и снизу над собой и в стену, с отскоком от пола				10				25			10							25	10
Расстановка игроков переход						10			10			10				10			5
Взаимодействие игроков задней линии				10			10			10		5					10		
Расположение игроков при приеме			5		10			10			10				10			10	

[illegible]

Медицинское обследование																		
Самостоятельная работа	2																	
Просмотр соревнований с участие спортсменов более высокого уровня	1		45															
ОФП																		
Анализ сыгранных соревнований														45				
Итого	34ч	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Учебный материал	Декабрь																	
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	дата																	
Теория и методика физической культуры	2																	10
История развития волейбола			20			20			20		10					20		
Гигиенические знания и навыки			20							15								
ОФП	5																	10
Гимнастические упражнения		10		10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	10	10	10	10
Акробатические упражнения						10				10				10		10		
Легкоатлетические упражнения				10														
Подвижные и спортивные игры		20			10			10			10			25	10			10
СФП и СТП	9																	
Упражнения на развитие силы и скоростных качеств		20					15				10						15	15
Упражнения для развития выносливости				20				15				15						15
Упражнения для развития ловкости					10				10						10			
Упражнения для развития прыгучести					10					10					10			
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий				10			20				20						20	20
Упражнения для развития качеств,				10			15			10		20					15	

[illegible]

Передача мяча снизу и сверху в парах		20			10		10		15	20					10		10
Передачи сверху и снизу над собой и в стену, с отскоком от пола				10				25			10						
Расстановка игроков при страховка нападающего						10			10			10				10	
Взаимодействие игроков задней линии				10			10			10		5					10
Расположение игроков при приеме мяча с подачи			5		10			10			10				10		
Интегральная подготовка	2																
Упражнения на переключение и выполнении технических приемов		10			10			20				10			10		
Упражнения на переключение в тактических действиях				10		10				20						10	
Участи в соревнованиях	2												90				
Контрольные нормативы	-																
Инструкторская и судейская практика	-																
Восстановительные мероприятия Медицинское обследование	-																
Самостоятельная работа	2																
Просмотр соревнований с участие спортсменов более высокого уровня	1		45														
ОФП																	
Анализ сыгранных соревнований														45			
Итого	32ч	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Учебный материал	Февраль																
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

	дата															
Теория и методика физической культуры	2															
История развития волейбола			20			20			20			10				20
Гигиенические знания и навыки			20							15						
ОФП	5															
Гимнастические упражнения		10		10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	10	10
Акробатические упражнения						10				10				10		10
Легкоатлетические упражнения				10												
Подвижные и спортивные игры		20			10			10			10			25	10	
СФП и СТП	9															
Упражнения на развитие силы и скоростных качеств		20					15				10					
Упражнения для развития выносливости				20				15				15				
Упражнения для развития ловкости					10				10						10	
Упражнения для развития прыгучести					10					10					10	
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий				10			20				20					
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча				10			15			10		20				
Подача через сетку		10				13			10		20					13
Нападающий удар и страховка					20		10		15			10			20	
Тактическая подготовка	4															
Передача мяча снизу и сверху в парах		20			10		10		15	20					10	
Передачи сверху и снизу над собой и в стену, с отскоком от пола				10				25			10					
Расстановка игроков при страховке нападающего						10			10			10				10

[illegible][illegible]

Гимнастические упражнения		10		10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	10	10	10	10
Акробатические упражнения						10				10				10		10		
Легкоатлетические упражнения				10														
Подвижные и спортивные		20			10			10			10			25	10			10
СФП и СТП	9																	
Упражнения на развитие силы и скоростных качеств		20					15				10						15	
Упражнения для развития выносливости				20				15				15						15
Упражнения на ловкости					10				10						10			
Упражнение прыгучести					10					10					10			
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий				10			20				20						20	
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча				10			15			10		20					15	
Подача через сетку		10				13			10		20					13		
Нападение страховка					20		10		15			10			20		10	
Тактическая подготовка	4																	
Передача мяча снизу сверху с нападение на партнера		20			10		10		15	20					10		10	
Передачи сверху и снизу над собой и в стену				10				25			10							25
Расстановка игроков переход						10			10			10				10		
Взаимодействие игроков при приеме мяча на задней линии с подачи				10			10			10		5					10	
Расположение игроков при страховке нападающего			5		10			10			10				10			10
Интегральная подготовка	2																	
Упражнения на переключение и		10			10			20				10			10			20

Упражнения на развитие силы и скоростных качеств		20					15				10					15	
Упражнения для развития выносливости				20				15				15					15
Упражнения на ловкости					10				10						10		
Упражнение прыгучести					10					10					10		
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий				10			20				20					20	
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча				10			15			10		20				15	
Подача через сетку		10				13			10		20					13	
Нападение страховка					20		10		15			10			20		10
Тактическая подготовка	4																
Передача мяча снизу сверху с нападение на партнера		20			10		10		15	20					10		10
Передачи сверху и снизу над собой и в стену				10				25			10						25
Расстановка игроков переход						10			10			10				10	
Взаимодействие игроков при приеме мяча на задней линии с подачи				10			10			10		5				10	
Расположение игроков при страховке нападающего			5		10			10			10				10		10
Интегральная подготовка	2																
Упражнения на переключение и выполнении технических приемов		10			10			20				10			10		20
Упражнения на переключение в тактических действиях				10		10				20						10	
Участие в соревнованиях	2												90				

Контрольные нормативы	-																	
Инструкторская и судейская практика	-																	
Восстановительные мероприятия Медицинское обследование	-																	
Самостоятельная работа	2																	
Просмотр соревнований с участие спортсменов более высокого уровня	1		45															
ОФП																		
Анализ сыгранных соревнований														45				
Итого	34ч	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Учебный материал	Май																
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	д а т а																
Теория и методика физической культуры	2																
История развития волейбола			20			20			20			10				20	
Гигиенические знания и навыки			20							15							
ОФП	5																
Гимнастические упражнения		10		10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	10	10	10
Акробатические упражнения						10				10				10		10	
Легкоатлетические упражнения				10													
Подвижные и спортивные игры		20			10			10			10			25	10		
СФП и СТП	9																
Упражнения на развитие силы и скоростных качеств		20					15				10						15
Упражнения для развития выносливости				20				15				15					
Упражнения на ловкости					10				10						10		
Упражнение прыгучести					10					10					10		

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий				10			20				20						20
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча				10			15			10		20					15
Подача через сетку		10				13			10		20					13	
Нападение страховка					20		10		15			10				20	10
Тактическая подготовка	4																
Передача мяча снизу сверху с нападение на партнера		20			10		10		15	20						10	10
Передачи сверху и снизу над собой и в стену				10				25			10						
Расстановка игроков переход						10			10			10				10	
Взаимодействие игроков при приеме мяча на задней линии с подачи				10			10			10		5					10
Расположение игроков при страховке нападающего			5		10			10			10					10	
Интегральная подготовка	2																
Упражнения на переключение и выполнении технических приемов		10			10			20				10				10	
Упражнения на переключение в тактических действиях				10		10				20							10
Участи в соревнованиях	2												90				
Контрольные нормативы	-																
Инструкторская и судейская практика	-																
Восстановительные мероприятия	-																
Медицинское обследование	-																
Самостоятельная работа	2																
Просмотр соревнований с участие спортсменов более высокого уровня	1		45														
ОФП																	
Анализ сыгранных соревнований														45			
Итого	3 4 ч	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Учебный материал	Июнь																
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

	дата																
Теория и методика физической культуры	2																
История развития волейбола			20			20			20			10				20	
Гигиенические знания и навыки			20							15							
ОФП	5																
Гимнастические упражнения		10		10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	10	10	10
Акробатические упражнения						10				10				10		10	
Легкоатлетические упражнения				10													
Подвижные и спортивные игры		20			10			10			10			25	10		
СФП и СТП	9																
Упражнения на развитие силы и скоростных качеств		20					15				10						15
Упражнения для развития выносливости				20				15				15					
Упражнения на ловкости					10				10						10		
Упражнение прыгучести					10					10					10		
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий				10			20				20						20
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча				10			15			10		20					15
Подача через сетку		10				13			10		20					13	
Нападение страховка					20		10		15			10			20		10
Тактическая подготовка	4																
Передача мяча снизу сверху с нападение на партнера		20			10		10		15	20					10		10
Передачи сверху и снизу над собой и в стену				10				25			10						
Расстановка игроков переход						10			10			10				10	
Взаимодействие игроков при приеме				10			10			10		5					10

мяча на задней линии с подачи																	
Расположение игроков при страховке нападающего			5		10			10			10				10		
Интегральная подготовка	2																
Упражнения на переключение и выполнении технических приемов		10			10			20				10			10		
Упражнения на переключение в тактических действиях				10		10				20						10	
Участи в соревнованиях	2												90				
Контрольные нормативы	-																
Инструкторская и судейская практика	-																
Восстановительные мероприятия	-																
Медицинское обследование	-																
Самостоятельная работа	2																
Просмотр соревнований с участие спортсменов более высокого уровня	1		45														
ОФП																	
Анализ сыгранных соревнований														45			
Итого	34ч	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Учебный материал	Август									
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	дата									
Теория и методика физической культуры	2									
История развития волейбола			20			20			20	
Гигиенические знания и навыки			20							15
ОФП	5									
Гимнастические упражнения		10		10	10	10	10	10	10	10
Акробатические упражнения						10				10
Легкоатлетические упражнения				10						
Подвижные и спортивные игры		20			10			10		

СФП и СТП	9										
Упражнения на развитие силы и скоростных качеств		20					15				
Упражнения для развития выносливости				20				15			
Упражнения на ловкости					10				10		
Упражнение прыгучести					10						10
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий				10			20				
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча				10			15				10
Подача через сетку		10				13			10		
Нападение страховка					20		10		15		
Тактическая подготовка	4										
Передача мяча снизу сверху с нападение на партнера		20			10		10		15	20	
Передачи сверху и снизу над собой и в стену				10				25			
Расстановка игроков переход						10			10		
Взаимодействие игроков при приеме мяча на задней линии с подачи				10			10				10
Расположение игроков при страховке нападающего			5		10			10			
Интегральная подготовка	2										
Упражнения на переключение и выполнении технических приемов		10			10			20			
Упражнения на переключение в тактических действиях				10		10					20
Участи в соревнованиях	2										
Контрольные нормативы	-										
Инструкторская и судейская практика	-										
Восстановительные мероприятия	-										
Медицинское обследование											
Самостоятельная работа	2										
Просмотр соревнований с участие спортсменов более высокого уровня	1		45								
ОФП											
Анализ сыгранных соревнований											
Итого	18ч	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Содержание программы УТГ свыше 2х лет

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся	Количество часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
УТГ свыше 2х лет	12-17лет	10-15	12	468	Вступительные нормативы, переводные нормативы

**Годовой план-график
распределения учебных часов
по волейболу для УТГ свыше 2х лет**

№ п\п	Содержание занятий	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	30	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
2.	Общая физическая подготовка	78	9	8	7	8	7	7	7	6	6	5	8
3.	Специальная физическая подготовка	84	8	8	9	9	10	8	8	7	6	6	5
4.	Техническая подготовка	96	8	9	8	10	9	8	9	8	9	8	10
5.	Тактическая подготовка	84	8	8	9	9	10	8	8	7	6	6	5
6.	Интегральная подготовка	74	8	7	7	8	6	7	7	6	6	6	7
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Соревнования	40	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
9.	Контрольные испытания	6	3							3			
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинское обследование	4	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
12.	Самостоятельная работа	30	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	4
Итого:		526	26	27	25	27	18	23	26	27	25	25	14

1.5. Формы аттестации и их периодичность

Основной показатель результата работы по данной программе является выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

В начале года проводится входное тестирование.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений 2-3 раза в течение учебного года (сдача контрольных нормативов).

Для отслеживания результативности по программе предусмотрен текущий и итоговый контроль. Текущий контроль осуществляется в рамках проведения занятий в форме педагогического наблюдения, опроса, мини-конкурса, викторины, соревнований.

Виды итогового контроля:

1. Входная диагностика (в начале года) для определения первоначального уровня предметных знаний.
2. Итоговая диагностика - для определения итогового уровня освоения программы. Результатом освоения программы является показатель участия в соревнованиях и его результат.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам обучения
- Соревнования.

Успешная подготовка обучающихся возможна только при условии тесной преемственности

каждого этапа обучения.

В итоге каждого этапа обучения проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

II. Комплекс организационно - педагогических условий.

2.1. Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

Методы обучения

- Практический: способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- Словесный: рассказ с элементами беседы, практический показ;
- Наглядного восприятия.

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Теоретический – работа с литературой по изучаемой теме, использование справочников, периодической печати;
- Практический – применение и использование на практике полученных ранее знаний, умений и навыков.
- Наглядный – видеоматериал с игрой профессиональных волейболистов;
- Игровой – проведение занятий в игровой форме для повышения физической активности обучающихся и интереса к изучаемой теме.

Формы организации занятий: групповая

В процессе реализации программы педагогом используются различные **педагогические технологии**: технология игрового обучения, личностно-ориентированное обучение, здоровьесберегающие технологии.

Правила техники безопасности выполняются всеми участниками образовательного процесса - педагогом и обучающимися. В течение учебного года педагог проводит серию инструктажей по темам:

- Правила поведения на занятиях.
- Правила поведения на соревнованиях.
- Правила дорожного движения.
- Правила поведения при чрезвычайных ситуациях (пожар, террористический акт и др.).
- Правила поведения на воде, в гололед.

Инструктажи проводятся в течение года и фиксируются в журнале учета работы творческого объединения. Во время освоения этих правил и норм поведения обучающихся формируется ценностное отношение к собственному здоровью, здоровому образу жизни.

Большое внимание в рамках реализации программы уделяется решению воспитательных задач, профориентационной работе с обучающимися.

Словесные методы:	Наглядные методы:	Практические методы:
• Описание; • объяснение; • рассказ; • разбор; • указание; • команды и распоряжения; • подсчёт.	• показ упражнений и техники волейбольных приёмов • использование учебных наглядных пособий • видеофильмы, DVD, слайды • жестикуляции.	• метод упражнений; • метод разучивания по частям; • метод разучивания в целом; • соревновательный метод; • игровой метод; • непосредственная помощь педагога

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики волейбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

Основными формами тренировочного процесса в ЦВР являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере и на учебно-тренировочном сборе, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики волейбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

Основными формами тренировочного процесса в ЦВР являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере и на учебно-тренировочном сборе, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение образовательной программы

- волейбольное поле 18*9;
- Комплект индивидуальной экипировки волейболиста (спортивная форма соревновательная);
- Комплект волейбольных мячей (на команду);
- Волейбольная сетки;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки;
- Видеоматериалы о технических приёмах в волейболе;
- DVD-диски о технических приёмах в волейболе;
- Раздаточный материал для родителей: А) Экипировка волейболиста. Б) Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу. В) спортивный инвентарь и оборудование в волейболе.
- Правила соревнований по волейболу.

Информационные условия реализации программы:

- Видеофильм обучение волейболу – YouTube
- работа с сайтом образовательной организации (результаты соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Дидактические материалы:

- -Схемы и плакаты освоения технических приемов.
- -Правила соревнований.
- -Правила судейства.
- Положение о соревнованиях.
- Рекомендации по организации безопасности.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений.
- Инструкции по охране труда.

2.3. Оценочные материалы.

Контрольные испытания.

Важной составляющей спортивной подготовки в ДЮСШ является выполнение занимающимися в начале и конце учебного года контрольных нормативов, позволяющее анализировать и моделировать характер процесса обучения в группах начальной и учебно-тренировочной подготовки.

Примечательно, что, несмотря на изучаемый материал, нормативные требования составлены именно для обучающихся в ДЮСШ. Приведённые в программе тесты позволяют по балльной шкале оценить уровень подготовки каждого ученика, и разработаны в соответствии с целями и задачами данной программы.

Следует обратить внимание, что в некоторых пунктах контрольных испытаний отсутствуют показатели для трёхбалльной оценки, которая является минимальной (к примеру, для перевода учащегося на следующий год обучения). Это означает, что данный вид испытаний *не входит* в обязательную программу контрольных испытаний данного года обучения, но имеет смысл произвести пробные контрольные замеры, с целью определения наиболее успешных учеников.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Физическая подготовка

1. *Бег 30 м (6 х 5 м).* На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
2. *Бег 92 м (бег с изменением направления).* На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой **+**линии. Спортсмен располагается за серединой лицевой линии (см рисунок). По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1,2,3,4,5,6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время пробегания всей дистанции.
3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
4. *Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра тяжести при подскоке вверх. Отталкивание и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50 х 50 см. Число попыток – 3. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).
5. *Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу.* Испытуемый сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперёд. Три попытки, учитывается лучший результат.

Техническая подготовка

1. *Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4.* При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Наброс мяча выполняется преподавателем из зоны 6. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).
2. *Передача мяча двумя руками стоя у стены.* Учащийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту

передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая).

3. *Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2.* См. п.1. (вместо зоны 4 – зона 2).
4. *Приём мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3.* Нацеленная подача выполняется в зону задней линии, где расположился испытуемый. Принимая мяч в своей зоне (специально ограниченной контрольными линиями), учащийся должен направить её через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то попытка не засчитывается. Ученику даётся 10 попыток.
5. *Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи.* Требования в данном виде испытаний сводятся к качественному в техническом отношении выполнению нападающего удара в прыжке после разбега, производимого со второй передачи из зоны 3. Высота передачи не менее 3 м. Испытуемый может выполнять прямые удары как по ходу, так и с переводом. Из 10 попыток учитываются только удары в прыжке после разбега с двух шагов, попавшие в пределы противоположной площадки. Действие необходимо выполнять в соответствии с правилами игры.
6. *Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2.* Учащийся располагается в зоне 3. Нападающие удары в прыжке после разбега с противоположной стороны площадки выполняются поочерёдно с зон 4 и 2 с высоких передач. Из 10 попыток учитываются мячи, отскочившие от рук блокирующего обратно в площадку соперника. При касании сетки блокирующим попытка не засчитывается.
7. *Верхняя подача в пределы площадки.* Основные требования: при качественном техничном исполнении верхней подачи из-за пределов площадки послать мяч в противоположную часть волейбольной площадки. 10 попыток.

Тактическая подготовка

1. *Вторая передача из зоны 3 в зону 4 стоя лицом или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом.* Сигналом служат положение рук преподавателя (учащегося) за сеткой. Мяч перед передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подаётся в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Испытуемый должен выполнить вторую передачу в зону, противоположную направлению смещения сигнала (отвести от блока). 10 попыток.
2. *Нападающий удар или обманный удар (или скидка) в зависимости от того, поставлен блок или нет.* В отсутствие блока необходимо выполнить нападающий удар. При появлении над сеткой блока, выполняется «обман» в прыжке одной рукой. Блок появляется во время отталкивания испытуемого при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полёта мяча. Перекрытый блоком «обман» не учитывается. 10 попыток.
3. *Защитные действия (блокирование или отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны площадки.* Испытуемый располагается у сетки в зоне 2 на расстоянии 1 м. С противоположной стороны площадки учащиеся выполняют атакующие действия в зоне 4. При условии нападающего удара в прыжке, испытуемый выполняет блокирование. Если испытуемый определяет, что будет выполнена скидка или атака без прыжка, то он должен отскочить от сетки для приёма мяча в защите. Из 10 попыток учитываются те, в которых учащийся принял правильное решение и выполнил действия в соответствии с правилами игры.

Методические указания

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.

Суммарный относительный объем общей физической подготовки в группах УТГ уже значительно ниже, чем в группах начальной подготовки. Однако периодически

целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры.

Значительно возрастает в группах УТГ объем специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальных этапах обучения.

Подготовительные упражнения направлены на развитие качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры: укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучести, быстроты реакции и ориентировки, умения пользоваться периферическим зрением, быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, скоростно-силовой), прыжковой ловкости, специальной гибкости.

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 набивных мячей в подготовительных упражнениях для детей 12—14 лет и девушек 15—17 лет—до 2 кг, для юношей 15—17 лет — до 3 кг. В упражнениях, направленных на развитие качеств, необходимых для овладения подачами и нападающими ударами, вес мяча 1 кг. Вес гантелей для юных волейболистов 14—16 лет — 0,5—1 кг, для 16—17 лет—1—3 кг. Упражнения с гантелями предназначены преимущественно для юношей. Упражнения с амортизаторами выполняются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике. Особое место среди них занимают упражнения, выполняемые с тренажерами. Экспериментальные исследования показали, что применение тренажеров ускоряет процесс овладения рациональной техникой, исключает дальнейшую трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без наличия определенного минимума специального оборудования невозможно решать задачи по подготовке высококвалифицированных юных волейболистов.

Основное внимание при обучении следует уделять овладению занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий, это требование отражено в разделах, раскрывающих содержание подготовки.

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

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые соревновательные качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования

имеют определенную специфику, и воспитывать необходимые специальные качества и навыки, следовательно, можно только через соревнования.

В группах УТГ приобретают большое значение учебно-тренировочные, товарищеские (контрольные) и календарные игры.

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

Начиная с группы 14—16-летнего возраста, для каждого занимающегося составляется конкретный индивидуальный план, юные спортсмены ведут дневник, в котором фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы.

Занятия с юными волейболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты).

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовки). Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболиста с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок.

В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов. Занятия различаются еще по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах, в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия по обучению технике являются центральными в системе многолетней тренировки юных волейболистов. От качества этих занятий зависит решение важнейшей задачи — вооружение волейболистов широким арсеналом приемов игры. Такие занятия насыщены подводящими упражнениями, в них широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, видеозаписи, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно.

Занятия по обучению тактике призваны вооружить занимающихся навыками умелого применения изучаемых технических приемов игры в процессе тактических (в нападении и защите) действий — индивидуальных, групповых и командных, а также полученных в процессе теоретических занятий знания по тактике. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций волейболистов в команде. На всех этапах многолетней подготовки юных волейболистов особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства.

Занятия по совершенствованию техники направлены на обеспечение высокой степени надежности навыков выполнения приемов игры. Совершенствование навыков у занимающихся 10—15 лет осуществляется под лозунгом универсальности, в 16 лет и старше учитываются индивидуальные особенности юных спортсменов, а также игровая функция каждого из них. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Основная цель занятий по совершенствованию тактики — добиться стабильной надежности выполнения занимающимися арсенала технических приемов в структуре тактических действий — индивидуальных, групповых и командных, а также совершенного овладения широким арсеналом этих тактических действий в нападении и защите.

Занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей физической подготовке или специальной, или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств — быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности. Большое место на занятиях занимает скоростно-силовая подготовка, широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь, проводится круговая тренировка.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче — более успешному первоначальному обучению приемам игры при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей, а также неуклонному совершенствованию навыков выполнения технических приемов в течение многолетнего процесса становления мастерства юного волейболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе многолетней подготовки или годичного цикла.

Комбинированные занятия на основе технической и тактической подготовки преследуют цель совершенствования технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий, запрограммированного для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым владеют на данном этапе многолетней подготовки юные спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи и начального обучения технике и тактике.

Комбинированные занятия по технической, тактической и физической подготовке строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической, технической, тактической подготовки, при этом происходит неоднократное чередование средств в указанной последовательности.

В комбинированных занятиях может применяться учебная двусторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Целостно-игровые занятия направлены на решение важнейшей задачи — обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки.

Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение и игровые тренировки. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты вместе, тактических действий — индивидуальных, групповых и командных, отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, в нападении и защите вместе. Игровые тренировки посвящены учебным играм в волейбол, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель — добиться того, чтобы юные волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и эффективно.

Контрольные занятия должны быть посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), при необходимости двусторонним играм с б/с целью получить данные о том, как применяют в игре занимающиеся изученные технические приемы и тактические действия.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед. Кроме того, теоретической подготовке следует уделять внимание и на практических занятиях.

Список литературы для педагога

1. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФК и С при совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;
2. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
3. Ю.С. Паутов, В.Я. Беговатов, И.А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика физической культуры» Барнаул, АлтГТУ, 1998;
4. А.А. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
5. А.В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
6. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры – 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболистов» (учебное пособие).

Список литературы для обучающихся.

7. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
8. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;
9. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
10. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
11. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;
12. Л.Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;
13. А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;
14. А.В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки, Физкультура и спорт, Москва, 1981;
15. Л.В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
16. М.М. Боген «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985.