



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
специализированная детско-юношеская спортивная школа  
олимпийского резерва «Уралочка» по волейболу  
620050, г. Екатеринбург, ул. Техническая, 16а  
Тел./факс: 380-01-53



Утверждаю:  
Директор СДЮСШОР  
«Уралочка» по волейболу  
Приказ № 115/1-В  
Принята  
на Педагогическом совете  
31.08.2016 протокол №7

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**тренировочной группы 2-го года обучения**  
(срок реализации 1 год)

Составитель:  
Инструктор-методист  
Авдеева О.Б.

г. Екатеринбург 2016г

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть
3. Методическая часть
4. Содержание рабочей программы
5. Медицинский контроль
6. Система контрольных и зачётных требований.
7. Летние оздоровительные мероприятия
8. Список литературы
9. Приложение1

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по волейболу для группы тренировочного этапа 2-го года обучения составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы по волейболу СДЮСШОР «Уралочка» по волейболу.

Срок реализации программы 1 год.

Возраст занимающихся 13 лет.

**Актуальность** рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях детско-юношеской спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;

- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

- рабочая программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение задач как укрепление здоровья, улучшение физического развития; привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

**Цель** - содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

**Задачи:**

а) образовательные задачи:

- обучение занимающихся основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в волейбол;
- освоение знаний об истории и современном развитии волейбола, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в волейбол.

б) оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание.
- Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

в) воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

Данная программа предполагает её реализацию в пределах 504 часа в учебный год и учебно-тренировочных сборов и период активного отдыха в летний период согласно плану работы учебной группы.

Срок реализации рабочей программы 1 год. Минимальный возраст зачисление детей в группу 13 лет. Количество занятий в неделю три. Продолжительность занятия 2 часа. Минимальная наполняемость 12 человек. Максимальный состав 20 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов. Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения.

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии – групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

**Основными показателями выполнения программных требований на тренировочном этапе 2-го года обучения:** стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях. В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

#### **Предполагаемый результат.**

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов волейбола;

- самостоятельно участвовать в соревнованиях школьного и городского уровня.

- выполнение нормативов юношеских разрядов.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **Условия комплектования учебной группы и учебно-тренировочный режим**

Нормативной основой зачисления в СДЮСШОР и комплектования групп является Устав СДЮСШОР, Положение «О Порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам» и наличие заключения участкового врача ребенка.

### **Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки**

<b>Этап подготовки</b>	<b>Возраст учащихся</b>	<b>Кол-во чел. в группе мин\макс.</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>	<b>Общегодовой объем часов</b>
Тренировочный этап -2 год обучения	13	12-20	12	480

**На тренировочный Этап (ТГ).** На этом этапе подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. В спортивно-оздоровительной группе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Основной принцип в учебно-тренировочной работе на данном этапе подготовки – универсальность подготовки учащихся.

**Учебный план на 2016-17 год. Группа тренировочного этапа 2-го г.о.**

Предметные области	Количество часов в год	Форма промежуточной аттестации	Объемы Обучения (%)
	Тренировочный этап		
	ТЭ-3		
Теория и методика физической культуры и спорта	48	О	10%
Общая физическая подготовка	95	Т	20%
Избранный вид спорта	215	Т	45%
Специальная физическая подготовка	95	Т	20%
Самостоятельная работа	24		5%
Промежуточная (итоговая) аттестация	3		
Итого:	480		100%
Количество часов в неделю	12		

О - опрос

Т – тестирование по предметной области

### ***Теоретическая подготовка***

1. Физическая культура и спорт в России:
2. Требования техники безопасности при занятиях волейболом.
3. История возникновения волейбола, развитие волейбола в России
4. Правила игры
5. Режим труда и отдыха волейболиста
6. Самоконтроль и самостраховка в процессе занятий волейболом
7. Понятие и характеристика тренировочного занятия.
8. Физические качества человека; понятие строение и функции организма человека
9. Места занятий, инвентарь
10. Особенности личной гигиены спортсмена
11. Восстановительные мероприятия. Методы рекреации и релаксации.
12. Общая характеристика тренировочного занятия.  
Средства и методы спортивной тренировки.
13. Антидопинговые правила ФЗ от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в редакции Федерального закона от 07 мая 2010 года 82-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
14. Контрольные испытания по теоретической подготовке

### **Общая физическая подготовка.**

#### **Общая физическая подготовка**

1. Общеразвивающие упражнения
2. Бег, беговые упражнения
3. Прыжки, прыжковые упражнения
4. Метания
5. Акробатические упражнения

### **Специальная физическая подготовка**

1. Упражнения для развития прыгучести
2. Упражнения для координации движений
3. Упражнения для специальной выносливости
4. Упражнения для силовой подготовки
5. Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
6. Подбор упражнений для развития взрывной силы
7. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

### **Техническая подготовка**

1. Стойки, перемещения
2. Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками
3. Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу
4. Техника выполнения верхней прямой подачи
5. Техника выполнения взвешанной передачи к нападающему удару
6. Техника выполнения нападающего удара
7. Техника выполнения блокирования

### **Тактическая подготовка**

1. Индивидуальные действия игрока в защите
2. Групповые взаимодействия игроков в защите
3. Командные действия игроков в защите
4. Индивидуальные действия игрока в нападении
5. Групповые действия игрока в нападении
6. Командные действия игроков в нападении
7. Интегральная подготовка

### **Судейская и инструкторская практика.**

Инструкторско-судейская практика является продолжением тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в судействе волейбола.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения волейболу. Поочередно, выполняя роль судей, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать правила. Судья обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией волейбола, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы и возможные ошибки. Обучающиеся принимают участие в соревнованиях рамках школы.

Судейская практика дает возможность получить теоретическую и практическую подготовку по судейству.

1. Изучение правил волейбола.
2. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а так же по обучению передвижениям.
3. Обслуживание игр и турниров.



4. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания);

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания;

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения,
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных спортсменов на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в волейболе осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

## **4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **История развития волейбола**

История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

#### **Правила игры и методика судейства соревнований**

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

#### **Техника и тактика игры в волейбол**

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

#### **Цель и задачи тактической подготовки**

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

#### **Единая Всероссийская спортивная классификация**

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

### **Физическая подготовка**

Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

#### **Общая характеристика спортивной тренировки**

#### **Самоконтроль на тренировках**

#### **Установка на игру и разбор**

#### **Интегральная подготовка**

- Двусторонние игры
- Товарищеские игры
- Соревнования

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

**Цель:** Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков.

#### **Задачи ОФП:**

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.
2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.
3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы, плавание, лыжный бег и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Общая физическая подготовка. Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом.

Предполагаемый результат:

- Развитие у обучающегося основных физических качеств;
- Повышение психологической подготовленности;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Общая физическая подготовка проводится на 1 -м этапе подготовительного периода, в небольших объемах — на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

**Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая — для мышц рук и плечевого пояса, вторая — для мышц туловища и шеи, третья — для мышц ног и таза.

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

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

**Легкоатлетические упражнения.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег — два-три отрезка по 20-30 м . Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

**Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Общая сила.** Ни одно физическое упражнение не мыслимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретает посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

**Взрывная сила.** Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка

переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);
  - упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);
  - упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);
- основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

**Задачи** ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
3. Повышение психологической подготовленности.

**Средствами** являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.
2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
3. Акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.

**Предполагаемый результат:**

1. Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;
2. Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.
  - Развитие силы

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

- Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

- Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

- Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

- Развитие гибкости

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Цель:** Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техники.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положений стойки игрока.

- Техническая подготовка

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. подача на точность.

- Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
- Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки  
грудь.
- Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.
- Техника прямого нападающего удара на силу.
- Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).
- Техника нападающего удара с имитацией передачи.
- Нападающий удар тихий, после имитации сильного.
- Техника блокирования: одиночное, групповое.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).



4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки.

Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, кинокольцовками, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств (например, электротренажер при обучении тактике нападающего удара, блокирования, подач и т. д.).

- При закреплении изученных тактических действий применяет метод анализа действий (своих и противников). Для этого используют видеоманитофоны, киносъемку, схемы, макеты. Специфичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельных игроков и команды) и поиск оптимальных противодействий.

#### **Тактическая подготовка игрока**

-Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

-Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.

-Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.

-Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

-Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.

-Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

-Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

-Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в

прыжке

-Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

-Обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием.

-Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.

2.3.4. Двусторонняя игра

### **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов.
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

### **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38<sup>0</sup> с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Сауна, парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Плавание в бассейне в течение 20-25 минут.
5. Массаж и самомассаж.

### **5. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

**Цель:** Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий волейболом осуществляется фельдшером спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом физкультурного диспансера 1 раз в учебном году.

## **6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **Промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.**

Физическое состояние и работоспособность спортсмена постоянно изменяются под влиянием внешних воздействий, тренировочных занятий, соревнований и т.д. Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния спортсмена позволяет судить, во-первых, о его возможностях, а следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи; во-вторых, об уровне тренированности. Поэтому современные планы тренировок должны включать контроль физического состояния спортсмена и оценку его потенциальных возможностей.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте или на соответствующем этапе занятий. Для групп тренировочного этапа 1 года обучения, выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. (Приложение1)

### **ЛЕТНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

В летний период для обучающихся проводятся тренировочные сборы и восстановительные сборы в спортивно-оздоровительных лагерях, лагерях с дневным пребыванием детей.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Клещев Ю., Фурманов А. «Юный волейболист»
2. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист»
3. Беляев А.В. «Волейбол»
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу»
5. Эдельман А.С. «Справочник "Волейбол"»
6. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. «Основы психологии спорта и физической культуры»
7. Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей»
8. Шнуров В.Х. «Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов»
9. Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон. «Волейбол: шаги к успеху»
10. М. Фидлер, Д. Шайдерайт, Х. Бааке, К. Шрайтер. «Волейбол»
11. Тудор О. Бомпа. «Подготовка юных чемпионов»
12. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. «Физиология спорта»

13. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. «Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол»
14. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И., Козловский Э.А. «Акробатическая подготовка волейболистов»
15. Официальные волейбольные правила 2013-2016
16. <http://www.volley.ru/pages/497/p1/>

## Приложение 1

### Контрольные нормативы для групп тренировочного этапа 2 год обучения.

Минимальное количество баллов –ОФП-12; СФП-12; ИВС-9; ТиМФКиС-18.

№	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<b>Предметная область «Общая физическая подготовка»</b>						
1	Длина тела (рост)	157	162	168	174	176
2	Бег 30 м . с	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
3	Бег 92 м. (елочка)	30,6	30,0	29,3	28,7	28,0
4	Прыжки в длину	155	165	175	187	200
<b>Предметная область «Специальная физическая подготовка»</b>						
5	Прыжок вверх с места (блок,см)	20	23	25	30	35
6	Прыжок вверх с разбега (см)	230	235	240	245	250
7	Метание набивного мяча стоя	6,0	8,0	9,0	10,0	10,8
8	Метание набивного мяча сидя	3,5	4,0	5,0	5,4	5,7
<b>Предметная область «Избранный вид спорта»</b>						
9	Подачи по зонам1,5,6. 2 попытки на каждую зону	1	2	3	4	5
10	Нападающий удар из 3.4 в 3.1,5 из 4 попыток по 2 попытки в каждую зону	0баллов	1	2	3	4
11	Верхняя передача мяча на точность 10 передач	4	5	6	7	8
12	Прием мяча в 3.5 доводка в 3. 2 или 3	0 баллов	0 баллов	1	2	3
13	Прием мяча в 3.1 доводка в 3.1 доводка в 3.2 или 3	0 баллов	0 баллов	1	2	3

**Физическое развитие.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

**Физическая подготовка.**

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

Испытуемый должен коснуться фишки рукой.

**2. Бег 92м** в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке Расположить 7 набивных (1 кг. ) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно( № 1, 2, 3, 4, 5,6),каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7)Время фиксируется секундомером.

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

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

**5. Прыжок вверх с разбега.** Испытуемый выполняет разбег по прямой траектории 2-3 шага. Со стопорящего шага, учащийся выпрыгивает вверх касаясь отметки одной рукой.

**6. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места.** Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди. Держа мяч двумя руками внизу перед собой. Две попытки.

Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

**7. Метание сидя.** При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета ( а не ступни ног)

Даются две попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

**1. Подачи по зонам 1 6 5 3.** Испытуемый стоит на лицевой линии. Выполняя верхнюю прямую подачу мяча, учащийся должен попасть в ориентир (в маты).

Испытуемому предлагается 8 попыток. (Попадания в каждую зону по одному разу –отл, попадания по 3 зонам-хор, попадания по 2 зонам-удовл.)

**2. Нападающий удар из зоны 4 в зону 1, 5. Из 4 подач.** Из зоны 3 тренер либо любой другой занимающийся выполняет набрасывание мяча или верхнюю передачу, учащийся выполняет нападающий удар из зоны 4 в зоны 1,5.

**3. Верхняя передача мяча на точность.** Испытуемый должен выполнить 10 верхних передач в баскетбольный щит с расстояния 6 метров. Засчитывается попадание мяча в б/б кольцо, в дужку кольца либо в маленький квадрат б/б щита.

**4. Прием мяча в зоне 5 доводка в зону 2-3.** Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 5, учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 4 попытки. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет -планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

**Прием мяча в зоне 1 доводка в зону 2-3.** Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 1, учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке.

**Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта».**

При оценивании теоретических знаний по Теории и методике физической культуры и спорта учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются метод опроса обучающихся.

Вопросы к проверке знаний теории и методики физической культуры и спорта.

1. История возникновения волейбола.
2. Режим труда и отдыха волейболиста.
3. Правила игры в волейбол.
4. Требования техники безопасности при занятиях волейболом.
5. Самоконтроль и самостраховка в процессе занятий волейболом
6. Особенности личной гигиены спортсмена.

**Критерии оценки знаний в области теории и методике физической культуры и спорта:**

Минимальное количество баллов – 18.

5 баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За ответ, в котором имеются значительные пробелы в знаниях.	За незнание материала программы