

Усть-Камчатский муниципальный район  
Камчатского края

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа  
посёлка Усть-Камчатск»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта  
волейбол**

Срок реализации программы – до 3 лет

п. Усть-Камчатск  
2019 год

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
МБОУДО ДЮСШ

Протокол от 2019 г.  
№

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУДО ДЮСШ  
Д.А. Примаков

04 октября 2019 г.  
Приказ от 04.10.2019 г.  
№13/2-У



Разработчик Программы:  
тренер- преподаватель- Курусёва Любовь Павловна

Рецензенты:

Попков Владимир Борисович - тренер-преподаватель МБОУДО ДЮСШ  
п. Усть-Камчатск  
Львов Владимир Николаевич - тренер-преподаватель МБОУДО ДЮСШ  
п. Усть-Камчатск

**СОДЕРЖАНИЕ**  
дополнительной общеразвивающей образовательной программы  
по виду спорта волейбол

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	10
2.1	Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям	10
2.2	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта волейбол	12
2.3	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся	12
3	Методическая часть	13
3.1	Содержание и методика работы по предметным областям и периодам подготовки	13
3.2	Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы	21
3.3	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	22
4	Система контроля и зачетные требования	22
5	Организационно-педагогические условия	28
5.1	Кадровые условия	28
5.2	Материально-техническое обеспечение программы	28
5.3	Учебно-методическое обеспечение	28

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта волейбол (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при занятиях видом спорта –волейбол.

Программа регламентирует тренировочный (образовательный) процесс в МБОУДО ДЮСШ п. Усть-Камчатск (далее – ДЮСШ) на спортивно-оздоровительном этапе.

**Целью** программы является физическое воспитание личности.

**Задачи** для осуществления поставленной цели : выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, в том числе в виде спорта волейбол .

Программа имеет следующую структуру: пояснительная записка; Учебный план; методическая часть; система контроля; организационно-педагогические условия.

На обучение по настоящей Программе зачисляются дети, желающие заниматься видом спорта волейбол, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта (имеющих письменное заключение врача-педиатра) и достигшие возраста 7 лет.

### **Характеристика вида спорта «волейбол», его отличительные особенности и специфика организации обучения**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для

достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир человека, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда, физиология, анатомия человека;
- профилактика травматизма;
- правила игры, судейства;
- сведения об истории волейбола.

Актуальность программы для современных подростков и молодежи, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные спортивные секции, в условиях агрессивной информационной среды,

формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия спортом способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, человек раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и молодежи, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной жизни у подростков, в связи с большими учебными нагрузками, развитием интернета, появлением современных гаджетов, игровых компьютерных программ - развивается гиподинамия. Решить отчасти проблему призваны дополнительные общеразвивающие спортивные программы, направленные на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Специфика организации тренировочного (образовательного) процесса. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды).**

Реализация Программы рассчитана на обучение на **спортивно-оздоровительном этапе**, на котором осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники волейбола.

Особенность этого этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения на формирование крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. На занятиях следует уделять должное внимание освоению техники волейбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У подростков достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Степень освоения учащимися программы на спортивно-оздоровительном этапе оценивается по результатам тестирования, тестовые упражнения указаны в таблицах 14, 15, 16, 17

#### Рекомендуемые **сроки (продолжительность) обучения**

На спортивно-оздоровительном этапе рекомендуемый оптимальный срок обучения – 2-3 года (дети с 7 по 9 лет). Допускаются другие сроки реализации Программы:

1) продолжительностью менее 3 лет, если обучающийся достиг возраста для зачисления на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта волейбол и справился с испытаниями для зачисления ;

2) продолжительностью более 3 лет, если обучающийся достиг возраста для зачисления на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта волейбол и не справился с испытаниями для зачисления .

Организация тренировочного (образовательного) процесса осуществляется в течение учебного года. Построение тренировочного процесса зависит от календаря спортивных соревнований, в которых планируется участие обучающихся. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом, рассчитанным на 36-42 недели.

В виде спорта волейбол сложилась четкая **структура годичного тренировочного цикла**, который состоит из **трех периодов**: подготовительного, соревновательного, переходного.

**Подготовительный период** открывает каждый новый тренировочный цикл. Его назначение — заложить фундамент высоких спортивных результатов сезона. В ходе подготовительного периода создаются предпосылки и осуществляется непосредственное становление «спортивной формы» волейболиста. Продолжительность подготовительного периода — от 6 до 12 недель. Он начинается с началом тренировок после активного отдыха и продолжается до первого основного соревнования.

Подготовительный период подразделяется на три этапа: общеподготовительный, специально-подготовительный и предсоревновательный.

В подготовительном периоде решают следующие задачи:

1. Создание и расширение предпосылок, с помощью которых формируется спортивная форма.

2. Постепенное приобретение высокой спортивной формы.

3. Совершенствование технико-тактического мастерства, углубление специальных знаний и овладение новыми игровыми приемами.

Подготовительный период характеризуется наибольшим разнообразием используемых средств при выраженном преимуществе общей и специальной физической подготовки. Важное место здесь принадлежит и специальным средствам технико-тактической подготовки. Тренировочные занятия отличаются большими объемами и постепенным повышением интенсивности.

Обще подготовительный этап призван создать предпосылки для приобретения спортивной формы, поэтому главное внимание уделяется развитию основных физических качеств, расширению запаса двигательных навыков и умений, воспитанию морально-волевых качеств, обеспечивающих перенесение тренировочных нагрузок.

На физическую нагрузку выделяется до 50% учебного времени. Причем его большую часть занимает общая физическая подготовка (до 70%). С этой целью используют упражнения из других видов спорта и разнообразные подвижные и спортивные игры. На изучение и восстановление техники выделяют 30—35%, на овладение тактикой игры — 15—20% общего времени. Большинство тренировочных занятий посвящают физической подготовке либо им придают комплексный технико-атлетический характер.

Специально-подготовительный этап ставит целью расширение и углубление предпосылок для создания состояния спортивной формы, для чего изменяется соотношение используемых средств подготовки. Теперь ведущее положение занимают специальные подготовительные упражнения. Сокращается время (до 30—35%), отводимое для физической подготовки, и основное внимание уделяется совершенствованию специальных физических качеств, возрастает интенсивность тренировок.

**Соревновательный период**, в ходе которого сохраняется, совершенствуется и реализуется высокий уровень тренированности, продолжается до 220 дней и состоит из 3-5 этапов, из которых 2-3-соревновательные и 1-2 промежуточные, тренировочные. Основная задача спортивной подготовки в данном периоде – сохранение и стабилизация «спортивной формы» и более полная ее реализация в соревнованиях.

Переходным периодом завершается спортивный сезон и происходит переход к новому сезону. В ходе его осуществляется временное угасание (утрата) «спортивной формы», восстановление приспособительных возможностей организма и вместе с тем обеспечивается преемственность между двумя годичными циклами. Структурно он состоит из двух частей. На первую часть приходится восстановительно-поддерживающий мезоцикл, включающий 4-5 недельных микроциклов. Вторая часть - отдых.



В числе центральных задач **переходного периода** – организация отдыха после тренировочно-соревновательных нагрузок прошедшего сезона и поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание необходимо обратить на полноценное физическое и психическое восстановление.

Пределные тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учётом амплуа спортсмена, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цели участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных спортивных соревнований макроцикла.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной подготовки спортсменов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- индивидуальные особенности становления, развития и поддержания спортивной формы;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- амплуа спортсмена.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих обучение по Программе, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической

подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными настоящей Программой.

Основными **формами** тренировочного (образовательного) процесса по виду спорта волейбол являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Тренировочный (образовательный) процесс осуществляется на спортивных сооружениях п.Усть-Камчатск, соответствующих требованиям к материально-технической базе, инфраструктуре МБОУ СШ № 2, МБОУДО ДЮСШ п. Усть-Камчатск.

### **Возраст для зачисления на обучение и количественный состав в группе.**

Нормативные требования к минимальному и максимальному возрасту детей для прохождения обучения по Программе, количественному составу в группе указаны в таблице 1.

#### Минимальный и максимальный возраст детей для прохождения обучения по Программе и требования к количественному составу группы

Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст обучающихся (лет)	Наполняемость групп (человек)		
		Рекомендуемая	Максимальная	Минимальная
7	до 18	15-20	30	Устанавливается заместителем директора по учебно-воспитательной работе совместно с тренером-преподавателем при комплектовании групп  Согласно методическим рекомендациям Министерства спорта РФ от 12.05.2014г. 3 ВМ-04-10/2554-

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 1.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Вид спорта волейбол содержит следующие предметные области:

- 1) общую физическую подготовку;
- 2) специальную физическую подготовку (для учащихся с 12 лет)
- 3) теория и методика физической культуры и спорта;
- 4) избранный вид спорта - волейбол

Тренировочный (образовательный) процесс включает следующие разделы подготовки:

общая физическая подготовка;

специальная физическая подготовка;

техническая подготовка;

тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;

техничко-тактическая (игровая) подготовка;

участие в спортивных соревнованиях, сдача контрольно-переводных нормативов.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки представлены в таблице 4 части 1.3 настоящей Программы.

Тренировочный процесс в ДЮСШ на **спортивно-оздоровительном этапе** ведется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на **42 недели**, из них 2 недели в спортивно-оздоровительном лагере или по планам подготовки занимающихся на период их активного отдыха;

Учебные план на спортивно-оздоровительном этапе по предметным областям (видам подготовки) представлен в таблицах 2, 3.

Таблица 2

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на спортивно-оздоровительном этапе для обучающихся 7-8 лет

Виды подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	25	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2		16%
Специальная физическая	25	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3		16%
Техническая	36	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3		32%
Тактическая, психологическая	6			1	1	1	1	1	1					2%

подготовка														
Технико-тактическая (игровая) подготовка	30	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3		20%
Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	11	1			2	2	1	2	2	1				4%
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки</b>	<b>260</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>		90%
Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10%
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		100%

Таблица 3

План график распределения программного материала в годичном цикле на спортивно-оздоровительном этапе для обучающихся с 9 до 18 лет

Виды подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	47	6	6	4	4	4	3	3	3	3	5	6		16%
Специальная физическая	29	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3		10%
Техническая	105	9	10	10	9	10	10	10	10	10	9	8		36%
Тактическая, психологическая подготовка	6			1	1	1	1	1	1					2%
Технико-тактическая (игровая) подготовка	60	4	4	6	6	5	7	5	5	6	6	6		21%
Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	13	1			2	2	2	3	2	1				5%
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки</b>	<b>260</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>		90%
Теоретическая подготовка	28	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3		10%
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>288</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>		100%

## 2.2 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта волейбол

В подготовке обучающихся ДЮСШ могут применяться упражнения из других видов спорта: легкая атлетика, акробатика, гимнастика, велоспорт, лыжные гонки, настольный теннис, спортивные игры - футбол, баскетбол, занятия в тренажерном зале.

Использование других видов спорта для развития физических качеств:

1) выносливость – легкая атлетика (бег с равномерной и переменной интенсивностью на дистанции 800 м, 1000 м, кросс по пересеченной местности - 2 км), ходьба на лыжах 2 км, езда на велосипеде, спортивные игры (футбол, б, пионербол), подвижные игры.

2) координация - акробатические управления (кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках), упражнения на гимнастических матах, гимнастической скамейке, ручной мяч,

3) сила – велоспорт, занятия в тренажерном зале;

4) скоростно-силовые – легкая атлетика (метание различных снарядов, прыжки в длину и высоту);

5) скоростные качества – игра в настольный теннис.

## 2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки представлены в таблице 4.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе подготовке

Предметные области	Разделы подготовки	%
Общая физическая подготовка (ОФП)		14-20
Специальная физическая подготовка (СФП)		8-12
Избранный вид спорта	Техническая подготовка	35-40
	Тактическая, психологическая подготовка	2-3
	Технико-тактическая (игровая) подготовка	18-22
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, контрольные нормативы	4-5
Теория и методика физической культуры и спорта	Теоретическая подготовка	9-10

**Самостоятельная работа** обучающихся ДЮСШ по реализации учебного плана составляет не более 10 % от общего объема учебного плана



### **3.1.1. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

**В группах спортивно-оздоровительных (7 – 9 лет)** закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках. Особенность данной группы детей такова, что они не могут долго находиться без движения, слушать, выполнять одно и то же действие, поэтому беседы, упражнения, нагрузки здесь носят кратковременный характер с частыми, но незначительными интервалами отдыха.

Здесь приемлемы следующие методы организации учебно-тренировочного процесса: соревновательный, игровой, повторный.

Очень важно в этот период, чтобы дети находились как можно больше с мячом, не только при работе в технической подготовке, но и в разминке, в физической подготовке, в игре, что вызывает большой интерес учащихся к занятиям. В силу физиологических особенностей дети в этом возрасте не обладают отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшие объяснения (словесный метод), показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод).

Основными формами подготовки в этом возрасте являются спортивные и подвижные игры, пионербол с элементами волейбола, соревнования, эстафеты, физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Для повышения общей физической подготовки применяются такие средства, как - общеподготовительные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты с ведением мяча, игровые упражнения и эстафеты. Здесь очень важен игровой соревновательный метод. Спектр оборудования очень широк: мячи, обручи, стойки, барьеры, маты и т.д. передвижений. Особенно в этом возрасте развиваются качества: быстрота, ловкость, подвижность в суставах, гибкость, координация

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области **«Общая физическая подготовка»:**

-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;

- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

### **2.1.1 Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Специфика соревновательной деятельности спортсменов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств:

- специальная (скоростная) выносливость;
- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные; координационные.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приёмов.

Наряду с ранее развиваемыми качествами уделяется внимание скорости, стартовой скорости, общей и специальной выносливости. Основные методы при развитии скорости – интервальный, выносливости – непрерывный, повторный.

Широко применяются спортивные игры –баскетбол, пионербол, лыжи, коньки, занятия в тренажерном зале.

-для развития силы, наряду с игровым используется метод динамических усилий. Воспитание выносливости – кроссовая подготовка, лыжи.

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Специальная физическая подготовка»:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

### **2.1.3 Теория и методика физической культуры и спорта**

Примерный учебный план теоретической подготовки - теории и методики физической культуры и спорта представлен в таблице 6.

Таблица 6



**Примерный учебный план теоретической подготовки - теории и методики физической культуры и спорта**

№ пп	Темы теоретической подготовки	Возраст обучающихся	
		7-8 лет	9-18(21)
1	Физическая культура и спорт в России	основы	+
2	Гигиенические знания и умение. Закаливание	+	
3	Режим и питание спортсмена	основы	+
4	Врачебный контроль и самоконтроль		+
5	Физиологические основы спортивной тренировки		+
6	Общая и специальная физическая подготовка	+	+
7	Техническая подготовка	основы	+
8	Тактическая подготовка	основы	+
9	Правила игры.	основы	+
10	Организация и проведение соревнований		+
11	Установка перед играми и разбор игры	+	+
12	Места занятий, требование к безопасности	+	+
13	Травматизм и его профилактика	+	+

Содержание тем теории и методики физической культуры и спорта:

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорта как составляющая часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к защите Родины. Спорт как составляющая часть физической культуры. Физическая культура в системе дополнительного образования.

Тема 2. Гигиенические знания и умения. Закаливание.

Тема 3. Режим и питание спортсмена.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 7. Техническая подготовка

Тема 8. Тактическая подготовка

Тема 9. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Судейство

Тема 10. Установка перед играми и разбор проведенных игр

Тема 11. Места занятий, оборудование и инвентарь (требования к безопасности);

Тема 12. Травматизм в спорте и его профилактика

**Планируемые результаты освоения** Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта»:

- история развития волейбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- правила вида спорта;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

#### **2.1.4 Избранный вид спорта - волейбол**

Предметная область «Избранный вид спорта» включает в себя следующие разделы:

- техническая подготовка;
- тактическая, психологическая подготовка;
- техничко-тактическая (игровая) подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, сдача контрольно-переводных нормативов.

##### ***Техническая подготовка***

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки спортсменов-волейболистов.

В таблицах 7 - 9 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности волейболиста.

Таблица 7

Техническая подготовка волейболиста.

№п п	Приемы техники	Возраст обучающихся	
		7-8 лет	9 -18(21)
1	Техника выполнения нижнего приема мяча	+	+
2	Техника выполнения верхнего приема мяча	+	+
3	Техника выполнения нижней прямой подачи	+	+
4	Техника выполнения нижней боковой подачи	+	+
5.	Техника выполнения навесной передачи нападающему удару	+	+
6.	Техника выполнения нападающему удару	+	+
7.	Игровая подготовка (пионербол, развивающие выносливость. Прыгучесть подвижные игры с элементами волейбола, волейбол по упрощенным правилам, подвижные игры разные)	+	
8.	Игровая подготовка		+

### ***Тактическая подготовка***

Важной составляющей системы многолетней подготовки в волейболе является тактическая подготовка.

Таблица 10

Тактическая подготовка волейболиста

№ пп	Приемы тактики	Возраст обучающихся	
		7-8	9-(18)21 лет
1	Обучение групповому взаимодействию	+	+
2	Обучение индивидуальным действиям	+	+
3			
4	Обучение командным действиям в защите	+	
5	Обучение командным действиям в нападении	+	+

### ***Психологическая подготовка***

Психологическая подготовка юных органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную то есть подготовку к конкретному соревнованию.

Психологическая подготовка юных волейболистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную то есть подготовку к конкретному соревнованию.

### ***Общая психологическая подготовка***

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки спортсменов. На ее основе решаются следующие задачи:

- 1) воспитание личностных качеств спортсмена;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости,

- сосредоточенности, распределения и переключения;
- 6) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

Специфика волейбола прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) — лекции, беседы, доклады, идео-моторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. Комплексные — всевозможные спортивные и психологические упражнения.

### ***Технико-тактическая (игровая) подготовка***

Примерное содержание тренировочного процесса раздела «технико-тактическая (игровая) подготовка»:

Техническая подготовка базовых действий (прием, передача, удар) в простых условиях, без сопротивления ведется на уровне повторения, разминки.

Приобретение и закрепление умений и навыков– технических и тактических в комплексе. От простых упражнений до сложных. Комбинации на выбор- творческий подход занимающихся.

Основными задачами учащихся на этом этапе подготовки являются -обучение технике и тактике игры.

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

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

3. Подачи: нижняя прямая; подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м., отметка на высоте 2м.; через сетку – расстояние 6м., 9м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, в правую, в левую половины площадки.

4. Нижняя боковая подача- стоя боком к лицевой линии. мяч на левой руке, ноги расставлены на ширине плеч. Туловище слегка наклонено вперед.

Правая рука отведена для замаха. Выполняется подброс мяча перед собой и удар правой рукой по центру мяча.

5. Нападающие удары: имитация нападающего удара для младшего возраста. Совершенствование умений и навыков для старшего возраста - прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

6. Имитация приема сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 – 2 м.); после броска партнером через сетку (4-6 м.); прием нижней прямой подачи.

7. Имитация приема снизу двумя руками: прием мяча наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

### ***Участие в спортивных соревнованиях***

Важнейшей составляющей тренировочного (образовательного) процесса являются спортивные соревнования. Соревнования входят составной частью в систему подготовки юных спортсменов и являются целью этой подготовки.

Соревнования дают оценку деятельности обучающихся и команд, выявляют сильнейших и наиболее слабо подготовленных. Для успешного выступления в соревнованиях требуется специальная подготовка, как в годичном цикле, так и в процессе многолетней подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов ДЮСШ:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта волейбол;
- выполнение плана подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

ДЮСШ обеспечивает для обучающихся организацию совместных спортивных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

### ***Инструкторская и судейская практика***

На спортивно-оздоровительном этапе предусмотрена только для обучающихся старше 12 лет, учащиеся привлекаются в качестве помощников тренеров - преподавателей для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 12.

#### Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия; Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке; Обучение основным техническим элементам и приемам; Составление комплексов упражнений для развития физических качеств; Подбор упражнений для совершенствования техники; Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий
2.	Освоение методики проведения спортивных соревнований в ДЮСШ	Организация и проведение спортивных соревнований мероприятий под руководством тренера
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи	Судейство спортивных соревнований, проводимых ДЮСШ

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта»:

- овладение основами техники и тактики волейбола;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок.

### **3.2 Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы**

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта волейбол

осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся, которые определены в инструкции по технике безопасности.

Помимо планового инструктажа, пятиминутный инструктаж по технике безопасности проводится перед каждым тренировочным занятием, о чем делается отметка в журнале учета групповых занятий, при этом время данного инструктажа не входит в продолжительность занятия.

В качестве профилактики травматизма в виде спорта волейбол:

- 1) при проведении тренировочных занятий соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- 2) нормирование и контроль тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 3) основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятия;
- 4) обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество оборудования и инвентаря, безопасные условия места проведения тренировочного занятия).

### **3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

Требования к режиму тренировочного процесса и объему тренировочных нагрузок представлены в таблице 13.

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе

Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах
3-6	36-46	144-276

Тренировочное занятие проводится как правило в группе. Продолжительность одного тренировочного занятия в Программе рассчитано в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе 2 часов (для учащихся от 9 лет и старше).

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

Объективная информация о состоянии спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру

анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

При реализации Программы должны применяться все виды контроля, однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю.

Педагогический контроль включает три основных раздела:

На спортивно-оздоровительном этапе, после каждого года обучения предусмотрено итоговое тестирование (таблицы 14, 15), которое проводится для оценки уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, с 9 лет технико-тактической подготовленности спортсменов.

#### **Инструктаж по проведению тестирования.**

-Тесты по оценке общей физической подготовленности:

-Тесты по оценке специальной и технической подготовленности (с 12 лет)

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований Инструкции по проведению тестирования, создание единых условий выполнения тестовых упражнений для обучающихся ДЮСШ.

Тестирование проводится в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий ДЮСШ, как правило, в мае и октябре. Результаты тестирования оформляются протоколом, подписываются лицами, принимавшими тесты.

Тестирование проводится ежегодно:

После завершения очередного года обучения - тестирование проводит тренер-преподаватель обучающихся, результаты тестирования тренер-преподаватель оформляет протоколом, который сам оформляет, подписывает и сдает в администрацию ДЮСШ в течение 7 дней со дня тестирования;

После завершения этапа подготовки (достижения обучающимися возраста для зачисления на предпрофессиональную программу или программу спортивной подготовки), для проведения тестирования создается комиссия, в состав которой входит тренер-преподаватель обучающихся. Результаты тестирования оформляются протоколом, который подписывают все члены комиссии, и в течение 7 дней со дня тестирования сдают протокол в администрацию ДЮСШ.

Для определения степени освоения программного материала обучающийся должен выполнить минимальные требования, установленные в таблицах 14 -17 при этом допускается обучающимся выполнить минимальные требования по 5 тестовым упражнениям из 8 установленных



учреждением. Выполнение технической программы обязательно, техническая программа оценивается по 5 бальной шкале (минимальный балл – три).

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят: **4 упражнения общей физической подготовки**

### **Содержание и методика проведения контрольных тестов**

#### ***Физическая подготовка.***

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

2. *Бег 30м: 5х6м.* На расстоянии 6м чертятся две линии – стартовая и контрольная, По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Чертится внизу квадрат 50 х50. Ученик поднимает руку и на стене отмечается метром высота поднятой руки. Из положения- согнув ноги в коленях, сделав мах руками- выполняет прыжок вверх, касаясь при этом отметки на стене. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

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

6. *Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками.* Метание мяча с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

7. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Из положения упор лежа, руки перед собой параллельно, сгибание в локтевом суставе до положения

90 о , и касания грудной клеткой бруска деревянного на полу, и разгибание в локтевом суставе до полного выпрямления. Учитывается количество раз.

8. *Поднимание ног в висе.* Из положения в висе на перекладине хватом двух рук сверху, руки в локтевом суставе выпрямлены полностью, ноги согнуты в коленях (или прямые «угол»). Время удержания фиксируется секундомером.

9. *Наклон вперед.* Сед на полу ноги выпрямлены, пятки вместе упор в линейку – доску, выполняется наклон вперед, кистями рук касаясь линейки удерживаем кисти 3 с. Фиксируется касание наибольшего деления на линейки в см. Даются три попытки, учитывается наилучший результат.

Таблица 14

**Тестовые упражнения для мальчиков**

по общей физической для подтверждения уровня подготовленности (1 - 3 годы обучения спортивно-оздоровительного этапа, возраст 7 – 8 (9) лет)

Тестовое упражнение	Год обучения			
	1	2	3	4
<b>ОФП</b>	возраст (лет)			
	7	8(9)		
Бег 30 метров	7.5	7.3		
Челночный бег 3*10	10.8	10.3		
Прыжки в длину с места	100	115		
Бег 6 мин	750	900		
Подтягивание из виса	3	5		

таблица 15

**Тестовые упражнения для девочек**

по общей физической для подтверждения уровня подготовленности (1 - 3 годы обучения спортивно-оздоровительного этапа, возраст 7– 8 (9) лет)

Тестовое упражнение	1 год	2год
	7-8	9
<b>ОФП</b>		
Бег 30 метров	7.6	7.5
Челночный бег	11.7	10.6
Прыжки в длину с места	85	110
Бег 6 мин.	500	650
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	3	5

Таблица 16

**Тестовые упражнения для юношей и мальчиков**

по общей физической, специальной физической подготовленности , технической подготовке

(5-10 годы обучения спортивно-оздоровительного этапа, возраст 9 – 18 лет)

Тестовое упражнение	Год обучения, год								
	5	6	7	8	9	10	11	12	13-14
	Возраст учащихся, лет								
	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Бег 30 метров	6.9	6.4	6.0	5.6	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4
Бег 5 минут	951	1100	1160	1170	1230	1300	1340	1410	1440
Прыжок в длину с места	146	156	166	181	196	202	212	215	217
Вертикальный прыжок	28	31	36	38	41	45	48	49	50
Бросок набивного мяча 2 кг.	236	285	315	350	386	390	4.00	406	412
Подтягивание из вися	3-4	5-7	5-8	7-10	8-12	9-12	12-14	14-17	17
Челночный бег	9.1	9.6	9.5	9.2	8.6	8.4	8.3	8.1	7.7

Таблица 17

**Тестовые упражнения для девушек и девочек**  
по общей физической, специальной физической подготовке, технической подготовке (5-10 годы обучения спортивно-оздоровительного этапа, возраст 9 – 18(21) лет)

Тестовое упражнение	Год обучения, год								
	5	6	7	8	9	10	11	12	13-14
	Возраст учащихся, лет								
	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Бег 30 метров	7.5	7.3	7.1	6.9	6.7	6.6	6.5	6.4	6.3
Бег 5 минут	500	550	600	650	700	750	800	850	900
Прыжок в длину с места	85	90	110	120	125	130	135	140	145
Вертикальный прыжок	20	23	25	29	30	35	37	39	40
Бросок набивного мяча 1 кг.	120	121	150	180	210	212	215	220	230
Подтягивание из вися	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Челночный бег	10.6	10.5	9.9	9.8	9.2	9.1	8.5	8.4	8.6

**Контрольно-переводные испытания по технической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа (юноши, девушки 12-18(21) лет).**

№ п\п	Контрольные испытания	Год занятий							
		12	13	14	15	16	17	18	19
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5	6	6
2	Подача на точность: 13-15 лет – верхняя прямая по зонам 16-17 лет – в прыжке		3	3	3	4	5	5	5
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 ( в 16-17 лет с низкой передачи					3	3	3	3

4	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность			3	4	4	5	6	6
---	---	--	--	---	---	---	---	---	---

### ***Техническая подготовка.***

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносят линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м высота ограничителей 3м, расстояние от сетки не более 1,5м. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).* Учащийся располагается на расстоянии 3м от стены, на высоте 4м на стене делается контрольная линия – надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Обучающийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной. Составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая(левая) половина площадки, зона 4-5(1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4(1-2) размером 6х2м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

### ***Тактическая подготовка.***

1. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями(типа «механический блок» и др.) «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

2. *Командные действия в нападении.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия : прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из обучающихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др.(по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток.

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения.

## **5.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **5.1. Кадровые условия**

В проведении тренировочных занятий участвует 1 (один) тренер-преподаватель, без требований к стажу работы, имеющий среднее профессиональное или высшее профессиональное образование.

### **5.2. Материально-техническое обеспечение программы**

Тренировочные занятия проводятся в специально- оборудованном помещении ( спортивном зале), согласно СанПин 2.4.4.3172-14.

<b>N п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица изм-ия</b>	<b>Кол-во издел</b>
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
4	Антенна для сетки	штук	2
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
5	Барьер легкоатлетический	штук	20
6	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
8	Корзина для мячей	штук	2
9	Мяч теннисный	штук	10
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
12	Скакалка гимнастическая	штук	25
13	Скамейка гимнастическая	штук	4
14	Утяжелитель для ног	комплект	25
15	Утяжелитель для рук	комплект	25
16	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

### **5.3.Учебно-методическое обеспечение**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на

формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение

возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

#### ***Интернет-ресурсы:***

1. Официальный сайт всероссийской федерации волейбола [Электронный ресурс].;
2. Официальный сайт Министерства Sports РФ [Электронный ресурс].  
URL: <http://www.minsport.gov.ru/>;
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL:  
<http://lib.sportedu.ru/press/>.
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL:  
<http://lib.sportedu.ru/press/>

#### **Литература:**

1. Ю.Д.Железняк, А.А.Чачин, В.В. Костюков. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».- М.: ФГБУ ФЦПСР, 2016.
2. Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнов. Спортивные игры- техника, тактика, методика обучения. – М.: «Академия», 2015.
3. Г.А. Ямалетдинова. Педагогика физической культуры и спорта. – Екатеринбург: Урал, 2015.
4. Ф. Стибиц. Волейбол. - М.: ЁЁ Медиа, 2016.
5. В.А. Кунянский. Волейбол. О судьях и судействе. – М.: СпортАкадемПресс, 2015.
6. Г.А. Колодницкий. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: Просвещение, 2017.
7. Ю.Д.Железняк. 120 уроков по волейболу. М.: ЁЁ Медиа, 2016.
8. В.В. Столбов. История физической культуры и спорта.- М.: ФиС, 2016.
9. Е.В. Фомин. Волейбол. Начальное обучение. – М.: Спорт, 2015.
10. Н.Ф. Сингина. Психологическая подготовка в волейболе. – М.: ВФВ, 2015.

Усть-Камчатский муниципальный район  
Камчатского края

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа  
посёлка Усть-Камчатск»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта  
волейбол**

Срок реализации программы – до 3 лет

п. Усть-Камчатск  
2019 год



**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
МБОУДО ДЮСШ

Протокол от 2019 г.  
№

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУДО ДЮСШ  
Д.А. Примаков

04 октября 2019 г.  
Приказ от 04.10.2019 г.  
№13/2-У



Разработчик Программы:  
тренер- преподаватель- Курусёва Любовь Павловна

Рецензенты:

Попков Владимир Борисович - тренер-преподаватель МБОУДО ДЮСШ  
п. Усть-Камчатск  
Львов Владимир Николаевич - тренер-преподаватель МБОУДО ДЮСШ  
п. Усть-Камчатск

**СОДЕРЖАНИЕ**  
дополнительной общеразвивающей образовательной программы  
по виду спорта волейбол

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	10
2.1	Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям	10
2.2	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта волейбол	12
2.3	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся	12
3	Методическая часть	13
3.1	Содержание и методика работы по предметным областям и периодам подготовки	13
3.2	Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы	21
3.3	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	22
4	Система контроля и зачетные требования	22
5	Организационно-педагогические условия	28
5.1	Кадровые условия	28
5.2	Материально-техническое обеспечение программы	28
5.3	Учебно-методическое обеспечение	28

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта волейбол (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при занятиях видом спорта – волейбол.

Программа регламентирует тренировочный (образовательный) процесс в МБОУДО ДЮСШ п. Усть-Камчатск (далее – ДЮСШ) на спортивно-оздоровительном этапе.

**Целью** программы является физическое воспитание личности.

**Задачи** для осуществления поставленной цели : выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, в том числе в виде спорта волейбол .

Программа имеет следующую структуру: пояснительная записка; Учебный план; методическая часть; система контроля; организационно-педагогические условия.

На обучение по настоящей Программе зачисляются дети, желающие заниматься видом спорта волейбол, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта (имеющих письменное заключение врача-педиатра) и достигшие возраста 7 лет.

### **Характеристика вида спорта «волейбол», его отличительные особенности и специфика организации обучения**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для

достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир человека, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда, физиология, анатомия человека;
- профилактика травматизма;
- правила игры, судейства;
- сведения об истории волейбола.

Актуальность программы для современных подростков и молодежи, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные спортивные секции, в условиях агрессивной информационной среды,

формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия спортом способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, человек раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и молодежи, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной жизни у подростков, в связи с большими учебными нагрузками, развитием интернета, появлением современных гаджетов, игровых компьютерных программ - развивается гиподинамия. Решить отчасти проблему призваны дополнительные общеразвивающие спортивные программы, направленные на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Специфика организации тренировочного (образовательного) процесса. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды).**

Реализация Программы рассчитана на обучение на **спортивно-оздоровительном этапе**, на котором осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники волейбола.

Особенность этого этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения на формирование крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. На занятиях следует уделять должное внимание освоению техники волейбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У подростков достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Степень освоения учащимися программы на спортивно-оздоровительном этапе оценивается по результатам тестирования, тестовые упражнения указаны в таблицах 14, 15, 16, 17

#### Рекомендуемые **сроки (продолжительность) обучения**

На спортивно-оздоровительном этапе рекомендуемый оптимальный срок обучения – 2-3 года (дети с 7 по 9 лет). Допускаются другие сроки реализации Программы:

1) продолжительностью менее 3 лет, если обучающийся достиг возраста для зачисления на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта волейбол и справился с испытаниями для зачисления ;

2) продолжительностью более 3 лет, если обучающийся достиг возраста для зачисления на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта волейбол и не справился с испытаниями для зачисления .

Организация тренировочного (образовательного) процесса осуществляется в течение учебного года. Построение тренировочного процесса зависит от календаря спортивных соревнований, в которых планируется участие обучающихся. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом, рассчитанным на 36-42 недели.

В виде спорта волейбол сложилась четкая **структура годичного тренировочного цикла**, который состоит из **трех периодов**: подготовительного, соревновательного, переходного.

**Подготовительный период** открывает каждый новый тренировочный цикл. Его назначение — заложить фундамент высоких спортивных результатов сезона. В ходе подготовительного периода создаются предпосылки и осуществляется непосредственное становление «спортивной формы» волейболиста. Продолжительность подготовительного периода — от 6 до 12 недель. Он начинается с началом тренировок после активного отдыха и продолжается до первого основного соревнования.

Подготовительный период подразделяется на три этапа: общеподготовительный, специально-подготовительный и предсоревновательный.

В подготовительном периоде решают следующие задачи:

1. Создание и расширение предпосылок, с помощью которых формируется спортивная форма.

2. Постепенное приобретение высокой спортивной формы.

3. Совершенствование технико-тактического мастерства, углубление специальных знаний и овладение новыми игровыми приемами.

Подготовительный период характеризуется наибольшим разнообразием используемых средств при выраженном преимуществе общей и специальной физической подготовки. Важное место здесь принадлежит и специальным средствам технико-тактической подготовки. Тренировочные занятия отличаются большими объемами и постепенным повышением интенсивности.

Обще подготовительный этап призван создать предпосылки для приобретения спортивной формы, поэтому главное внимание уделяется развитию основных физических качеств, расширению запаса двигательных навыков и умений, воспитанию морально-волевых качеств, обеспечивающих перенесение тренировочных нагрузок.

На физическую нагрузку выделяется до 50% учебного времени. Причем его большую часть занимает общая физическая подготовка (до 70%). С этой целью используют упражнения из других видов спорта и разнообразные подвижные и спортивные игры. На изучение и восстановление техники выделяют 30—35%, на овладение тактикой игры — 15—20% общего времени. Большинство тренировочных занятий посвящают физической подготовке либо им придают комплексный технико-атлетический характер.

Специально-подготовительный этап ставит целью расширение и углубление предпосылок для создания состояния спортивной формы, для чего изменяется соотношение используемых средств подготовки. Теперь ведущее положение занимают специальные подготовительные упражнения. Сокращается время (до 30—35%), отводимое для физической подготовки, и основное внимание уделяется совершенствованию специальных физических качеств, возрастает интенсивность тренировок.

**Соревновательный период**, в ходе которого сохраняется, совершенствуется и реализуется высокий уровень тренированности, продолжается до 220 дней и состоит из 3-5 этапов, из которых 2-3-соревновательные и 1-2 промежуточные, тренировочные. Основная задача спортивной подготовки в данном периоде – сохранение и стабилизация «спортивной формы» и более полная ее реализация в соревнованиях.

Переходным периодом завершается спортивный сезон и происходит переход к новому сезону. В ходе его осуществляется временное угасание (утрата) «спортивной формы», восстановление приспособительных возможностей организма и вместе с тем обеспечивается преемственность между двумя годичными циклами. Структурно он состоит из двух частей. На первую часть приходится восстановительно-поддерживающий мезоцикл, включающий 4-5 недельных микроциклов. Вторая часть - отдых.

В числе центральных задач **переходного периода** – организация отдыха после тренировочно-соревновательных нагрузок прошедшего сезона и поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание необходимо обратить на полноценное физическое и психическое восстановление.

Пределные тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учётом амплуа спортсмена, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена.

Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цели участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных спортивных соревнований макроцикла.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной подготовки спортсменов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- индивидуальные особенности становления, развития и поддержания спортивной формы;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- амплуа спортсмена.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих обучение по Программе, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической



подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными настоящей Программой.

Основными **формами** тренировочного (образовательного) процесса по виду спорта волейбол являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Тренировочный (образовательный) процесс осуществляется на спортивных сооружениях п.Усть-Камчатск, соответствующих требованиям к материально-технической базе, инфраструктуре МБОУ СШ № 2, МБОУДО ДЮСШ п. Усть-Камчатск.

### **Возраст для зачисления на обучение и количественный состав в группе.**

Нормативные требования к минимальному и максимальному возрасту детей для прохождения обучения по Программе, количественному составу в группе указаны в таблице 1.

#### Минимальный и максимальный возраст детей для прохождения обучения по Программе и требования к количественному составу группы

Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст обучающихся (лет)	Наполняемость групп (человек)		
		Рекомендуемая	Максимальная	Минимальная
7	до 18	15-20	30	Устанавливается заместителем директора по учебно-воспитательной работе совместно с тренером-преподавателем при комплектовании групп  Согласно методическим рекомендациям Министерства спорта РФ от 12.05.2014г. 3 ВМ-04-10/2554-

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 1.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Вид спорта волейбол содержит следующие предметные области:

- 1) общую физическую подготовку;
- 2) специальную физическую подготовку (для учащихся с 12 лет)
- 3) теория и методика физической культуры и спорта;
- 4) избранный вид спорта - волейбол

Тренировочный (образовательный) процесс включает следующие разделы подготовки:

общая физическая подготовка;

специальная физическая подготовка;

техническая подготовка;

тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;

техничко-тактическая (игровая) подготовка;

участие в спортивных соревнованиях, сдача контрольно-переводных нормативов.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки представлены в таблице 4 части 1.3 настоящей Программы.

Тренировочный процесс в ДЮСШ на **спортивно-оздоровительном этапе** ведется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на **42 недели**, из них 2 недели в спортивно-оздоровительном лагере или по планам подготовки занимающихся на период их активного отдыха;

Учебные план на спортивно-оздоровительном этапе по предметным областям (видам подготовки) представлен в таблицах 2, 3.

Таблица 2

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на спортивно-оздоровительном этапе для обучающихся 7-8 лет

Виды подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	25	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2		16%
Специальная физическая	25	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3		16%
Техническая	36	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3		32%
Тактическая, психологическая	6			1	1	1	1	1	1					2%

подготовка														
Технико-тактическая (игровая) подготовка	30	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3		20%
Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	11	1			2	2	1	2	2	1				4%
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки</b>	<b>260</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>		90%
Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10%
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		100%

Таблица 3

План график распределения программного материала в годичном цикле на спортивно-оздоровительном этапе для обучающихся с 9 до 18 лет

Виды подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	47	6	6	4	4	4	3	3	3	3	5	6		16%
Специальная физическая	29	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3		10%
Техническая	105	9	10	10	9	10	10	10	10	10	9	8		36%
Тактическая, психологическая подготовка	6			1	1	1	1	1	1					2%
Технико-тактическая (игровая) подготовка	60	4	4	6	6	5	7	5	5	6	6	6		21%
Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	13	1			2	2	2	3	2	1				5%
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки</b>	<b>260</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>		90%
Теоретическая подготовка	28	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3		10%
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>288</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>		100%

## 2.2 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта волейбол

В подготовке обучающихся ДЮСШ могут применяться упражнения из других видов спорта: легкая атлетика, акробатика, гимнастика, велоспорт, лыжные гонки, настольный теннис, спортивные игры - футбол, баскетбол, занятия в тренажерном зале.

Использование других видов спорта для развития физических качеств:

1) выносливость – легкая атлетика (бег с равномерной и переменной интенсивностью на дистанции 800 м, 1000 м, кросс по пересеченной местности - 2 км), ходьба на лыжах 2 км, езда на велосипеде, спортивные игры (футбол, б, пионербол), подвижные игры.

2) координация - акробатические управления (кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках), упражнения на гимнастических матах, гимнастической скамейке, ручной мяч,

3) сила – велоспорт, занятия в тренажерном зале;

4) скоростно-силовые – легкая атлетика (метание различных снарядов, прыжки в длину и высоту);

5) скоростные качества – игра в настольный теннис.

## 2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки представлены в таблице 4.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе подготовке

Предметные области	Разделы подготовки	%
Общая физическая подготовка (ОФП)		14-20
Специальная физическая подготовка (СФП)		8-12
Избранный вид спорта	Техническая подготовка	35-40
	Тактическая, психологическая подготовка	2-3
	Технико-тактическая (игровая) подготовка	18-22
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, контрольные нормативы	4-5
Теория и методика физической культуры и спорта	Теоретическая подготовка	9-10

**Самостоятельная работа** обучающихся ДЮСШ по реализации учебного плана составляет не более 10 % от общего объема учебного плана



### **3.1.1. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

**В группах спортивно-оздоровительных (7 – 9 лет)** закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках. Особенность данной группы детей такова, что они не могут долго находиться без движения, слушать, выполнять одно и то же действие, поэтому беседы, упражнения, нагрузки здесь носят кратковременный характер с частыми, но незначительными интервалами отдыха.

Здесь приемлемы следующие методы организации учебно-тренировочного процесса: соревновательный, игровой, повторный.

Очень важно в этот период, чтобы дети находились как можно больше с мячом, не только при работе в технической подготовке, но и в разминке, в физической подготовке, в игре, что вызывает большой интерес учащихся к занятиям. В силу физиологических особенностей дети в этом возрасте не обладают отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшие объяснения (словесный метод), показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод).

Основными формами подготовки в этом возрасте являются спортивные и подвижные игры, пионербол с элементами волейбола, соревнования, эстафеты, физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Для повышения общей физической подготовки применяются такие средства, как - общеподготовительные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты с ведением мяча, игровые упражнения и эстафеты. Здесь очень важен игровой соревновательный метод. Спектр оборудования очень широк: мячи, обручи, стойки, барьеры, маты и т.д. передвижений. Особенно в этом возрасте развиваются качества: быстрота, ловкость, подвижность в суставах, гибкость, координация

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области **«Общая физическая подготовка»:**

-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;

- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

### **2.1.1 Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Специфика соревновательной деятельности спортсменов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств:

- специальная (скоростная) выносливость;
- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные; координационные.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приёмов.

Наряду с ранее развиваемыми качествами уделяется внимание скорости, стартовой скорости, общей и специальной выносливости. Основные методы при развитии скорости – интервальный, выносливости – непрерывный, повторный.

Широко применяются спортивные игры –баскетбол, пионербол, лыжи, коньки, занятия в тренажерном зале.

-для развития силы, наряду с игровым используется метод динамических усилий. Воспитание выносливости – кроссовая подготовка, лыжи.

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Специальная физическая подготовка»:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

### **2.1.3 Теория и методика физической культуры и спорта**

Примерный учебный план теоретической подготовки - теории и методики физической культуры и спорта представлен в таблице 6.

Таблица 6

**Примерный учебный план теоретической подготовки - теории и методики физической культуры и спорта**

№ пп	Темы теоретической подготовки	Возраст обучающихся	
		7-8 лет	9-18(21)
1	Физическая культура и спорт в России	основы	+
2	Гигиенические знания и умение. Закаливание	+	
3	Режим и питание спортсмена	основы	+
4	Врачебный контроль и самоконтроль		+
5	Физиологические основы спортивной тренировки		+
6	Общая и специальная физическая подготовка	+	+
7	Техническая подготовка	основы	+
8	Тактическая подготовка	основы	+
9	Правила игры.	основы	+
10	Организация и проведение соревнований		+
11	Установка перед играми и разбор игры	+	+
12	Места занятий, требование к безопасности	+	+
13	Травматизм и его профилактика	+	+

Содержание тем теории и методики физической культуры и спорта:

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорта как составляющая часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к защите Родины. Спорт как составляющая часть физической культуры. Физическая культура в системе дополнительного образования.

Тема 2. Гигиенические знания и умения. Закаливание.

Тема 3. Режим и питание спортсмена.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 7. Техническая подготовка

Тема 8. Тактическая подготовка

Тема 9. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Судейство

Тема 10. Установка перед играми и разбор проведенных игр

Тема 11. Места занятий, оборудование и инвентарь (требования к безопасности);

Тема 12. Травматизм в спорте и его профилактика



**Планируемые результаты освоения** Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта»:

- история развития волейбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- правила вида спорта;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

#### **2.1.4 Избранный вид спорта - волейбол**

Предметная область «Избранный вид спорта» включает в себя следующие разделы:

- техническая подготовка;
- тактическая, психологическая подготовка;
- техничко-тактическая (игровая) подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, сдача контрольно-переводных нормативов.

##### ***Техническая подготовка***

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки спортсменов-волейболистов.

В таблицах 7 - 9 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности волейболиста.

Таблица 7

Техническая подготовка волейболиста.

№п п	Приемы техники	Возраст обучающихся	
		7-8 лет	9 -18(21)
1	Техника выполнения нижнего приема мяча	+	+
2	Техника выполнения верхнего приема мяча	+	+
3	Техника выполнения нижней прямой подачи	+	+
4	Техника выполнения нижней боковой подачи	+	+
5.	Техника выполнения навесной передачи нападающему удару	+	+
6.	Техника выполнения нападающему удару	+	+
7.	Игровая подготовка (пионербол, развивающие выносливость. Прыгучесть подвижные игры с элементами волейбола, волейбол по упрощенным правилам, подвижные игры разные)	+	
8.	Игровая подготовка		+

### ***Тактическая подготовка***

Важной составляющей системы многолетней подготовки в волейболе является тактическая подготовка.

Таблица 10

Тактическая подготовка волейболиста

№ пп	Приемы тактики	Возраст обучающихся	
		7-8	9-(18)21 лет
1	Обучение групповому взаимодействию	+	+
2	Обучение индивидуальным действиям	+	+
3			
4	Обучение командным действиям в защите	+	
5	Обучение командным действиям в нападении	+	+

### ***Психологическая подготовка***

Психологическая подготовка юных органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную то есть подготовку к конкретному соревнованию.

Психологическая подготовка юных волейболистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную то есть подготовку к конкретному соревнованию.

### ***Общая психологическая подготовка***

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки спортсменов. На ее основе решаются следующие задачи:

- 1) воспитание личностных качеств спортсмена;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости,

- сосредоточенности, распределения и переключения;
- 6) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

Специфика волейбола прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) — лекции, беседы, доклады, идео-моторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. Комплексные — всевозможные спортивные и психологические упражнения.

### ***Технико-тактическая (игровая) подготовка***

Примерное содержание тренировочного процесса раздела «технико-тактическая (игровая) подготовка»:

Техническая подготовка базовых действий (прием, передача, удар) в простых условиях, без сопротивления ведется на уровне повторения, разминки.

Приобретение и закрепление умений и навыков– технических и тактических в комплексе. От простых упражнений до сложных. Комбинации на выбор- творческий подход занимающихся.

Основными задачами учащихся на этом этапе подготовки являются -обучение технике и тактике игры.

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

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

3. Подачи: нижняя прямая; подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м., отметка на высоте 2м.; через сетку – расстояние 6м., 9м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, в правую, в левую половины площадки.

4. Нижняя боковая подача- стоя боком к лицевой линии. мяч на левой руке, ноги расставлены на ширине плеч. Туловище слегка наклонено вперед.

Правая рука отведена для замаха. Выполняется подброс мяча перед собой и удар правой рукой по центру мяча.

5. Нападающие удары: имитация нападающего удара для младшего возраста. Совершенствование умений и навыков для старшего возраста - прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

6. Имитация приема сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 – 2 м.); после броска партнером через сетку (4-6 м.); прием нижней прямой подачи.

7. Имитация приема снизу двумя руками: прием мяча наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

### ***Участие в спортивных соревнованиях***

Важнейшей составляющей тренировочного (образовательного) процесса являются спортивные соревнования. Соревнования входят составной частью в систему подготовки юных спортсменов и являются целью этой подготовки.

Соревнования дают оценку деятельности обучающихся и команд, выявляют сильнейших и наиболее слабо подготовленных. Для успешного выступления в соревнованиях требуется специальная подготовка, как в годичном цикле, так и в процессе многолетней подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов ДЮСШ:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта волейбол;
- выполнение плана подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

ДЮСШ обеспечивает для обучающихся организацию совместных спортивных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

### ***Инструкторская и судейская практика***

На спортивно-оздоровительном этапе предусмотрена только для обучающихся старше 12 лет, учащиеся привлекаются в качестве помощников тренеров - преподавателей для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 12.

#### Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия; Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке; Обучение основным техническим элементам и приемам; Составление комплексов упражнений для развития физических качеств; Подбор упражнений для совершенствования техники; Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий
2.	Освоение методики проведения спортивных соревнований в ДЮСШ	Организация и проведение спортивных соревнований мероприятий под руководством тренера
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи	Судейство спортивных соревнований, проводимых ДЮСШ

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта»:

- овладение основами техники и тактики волейбола;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок.

### **3.2 Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы**

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта волейбол

осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся, которые определены в инструкции по технике безопасности.

Помимо планового инструктажа, пятиминутный инструктаж по технике безопасности проводится перед каждым тренировочным занятием, о чем делается отметка в журнале учета групповых занятий, при этом время данного инструктажа не входит в продолжительность занятия.

В качестве профилактики травматизма в виде спорта волейбол:

- 1) при проведении тренировочных занятий соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- 2) нормирование и контроль тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 3) основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятия;
- 4) обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество оборудования и инвентаря, безопасные условия места проведения тренировочного занятия).

### **3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

Требования к режиму тренировочного процесса и объему тренировочных нагрузок представлены в таблице 13.

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе

Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах
3-6	36-46	144-276

Тренировочное занятие проводится как правило в группе. Продолжительность одного тренировочного занятия в Программе рассчитано в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе 2 часов (для учащихся от 9 лет и старше).

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

Объективная информация о состоянии спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру

анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

При реализации Программы должны применяться все виды контроля, однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю.

Педагогический контроль включает три основных раздела:

На спортивно-оздоровительном этапе, после каждого года обучения предусмотрено итоговое тестирование (таблицы 14, 15), которое проводится для оценки уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, с 9 лет технико-тактической подготовленности спортсменов.

#### **Инструктаж по проведению тестирования.**

-Тесты по оценке общей физической подготовленности:

-Тесты по оценке специальной и технической подготовленности (с 12 лет)

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований Инструкции по проведению тестирования, создание единых условий выполнения тестовых упражнений для обучающихся ДЮСШ.

Тестирование проводится в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий ДЮСШ, как правило, в мае и октябре. Результаты тестирования оформляются протоколом, подписываются лицами, принимавшими тесты.

Тестирование проводится ежегодно:

После завершения очередного года обучения - тестирование проводит тренер-преподаватель обучающихся, результаты тестирования тренер-преподаватель оформляет протоколом, который сам оформляет, подписывает и сдает в администрацию ДЮСШ в течение 7 дней со дня тестирования;

После завершения этапа подготовки (достижения обучающимися возраста для зачисления на предпрофессиональную программу или программу спортивной подготовки), для проведения тестирования создается комиссия, в состав которой входит тренер-преподаватель обучающихся. Результаты тестирования оформляются протоколом, который подписывают все члены комиссии, и в течение 7 дней со дня тестирования сдают протокол в администрацию ДЮСШ.

Для определения степени освоения программного материала обучающийся должен выполнить минимальные требования, установленные в таблицах 14 -17 при этом допускается обучающимся выполнить минимальные требования по 5 тестовым упражнениям из 8 установленных

учреждением. Выполнение технической программы обязательно, техническая программа оценивается по 5 бальной шкале (минимальный балл – три).

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят: **4 упражнения общей физической подготовки**

### **Содержание и методика проведения контрольных тестов**

#### ***Физическая подготовка.***

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

2. *Бег 30м: 5х6м.* На расстоянии 6м чертятся две линии – стартовая и контрольная, По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Чертится внизу квадрат 50 х50. Ученик поднимает руку и на стене отмечается метром высота поднятой руки. Из положения- согнув ноги в коленях, сделав мах руками- выполняет прыжок вверх, касаясь при этом отметки на стене. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

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

6. *Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками.* Метание мяча с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

7. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Из положения упор лежа, руки перед собой параллельно, сгибание в локтевом суставе до положения



90 о , и касания грудной клеткой бруска деревянного на полу, и разгибание в локтевом суставе до полного выпрямления. Учитывается количество раз.

8. *Поднимание ног в висе.* Из положения в висе на перекладине хватом двух рук сверху, руки в локтевом суставе выпрямлены полностью, ноги согнуты в коленях (или прямые «угол»). Время удержания фиксируется секундомером.

9. *Наклон вперед.* Сед на полу ноги выпрямлены, пятки вместе упор в линейку – доску, выполняется наклон вперед, кистями рук касаясь линейки удерживаем кисти 3 с. Фиксируется касание наибольшего деления на линейки в см. Даются три попытки, учитывается наилучший результат.

Таблица 14

**Тестовые упражнения для мальчиков**

по общей физической для подтверждения уровня подготовленности (1 - 3 годы обучения спортивно-оздоровительного этапа, возраст 7 – 8 (9) лет)

Тестовое упражнение	Год обучения			
	1	2	3	4
<b>ОФП</b>	возраст (лет)			
	7	8(9)		
Бег 30 метров	7.5	7.3		
Челночный бег 3*10	10.8	10.3		
Прыжки в длину с места	100	115		
Бег 6 мин	750	900		
Подтягивание из виса	3	5		

таблица 15

**Тестовые упражнения для девочек**

по общей физической для подтверждения уровня подготовленности (1 - 3 годы обучения спортивно-оздоровительного этапа, возраст 7– 8 (9) лет)

Тестовое упражнение	1 год	2год
	7-8	9
<b>ОФП</b>		
Бег 30 метров	7.6	7.5
Челночный бег	11.7	10.6
Прыжки в длину с места	85	110
Бег 6 мин.	500	650
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	3	5

Таблица 16

**Тестовые упражнения для юношей и мальчиков**

по общей физической, специальной физической подготовленности , технической подготовке

(5-10 годы обучения спортивно-оздоровительного этапа, возраст 9 – 18 лет)

Тестовое упражнение	Год обучения, год								
	5	6	7	8	9	10	11	12	13-14
	Возраст учащихся, лет								
	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Бег 30 метров	6.9	6.4	6.0	5.6	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4
Бег 5 минут	951	1100	1160	1170	1230	1300	1340	1410	1440
Прыжок в длину с места	146	156	166	181	196	202	212	215	217
Вертикальный прыжок	28	31	36	38	41	45	48	49	50
Бросок набивного мяча 2 кг.	236	285	315	350	386	390	4.00	406	412
Подтягивание из вися	3-4	5-7	5-8	7-10	8-12	9-12	12-14	14-17	17
Челночный бег	9.1	9.6	9.5	9.2	8.6	8.4	8.3	8.1	7.7

Таблица 17

**Тестовые упражнения для девушек и девочек**  
по общей физической, специальной физической подготовке, технической подготовке (5-10 годы обучения спортивно-оздоровительного этапа, возраст 9 – 18(21) лет)

Тестовое упражнение	Год обучения, год								
	5	6	7	8	9	10	11	12	13-14
	Возраст учащихся, лет								
	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Бег 30 метров	7.5	7.3	7.1	6.9	6.7	6.6	6.5	6.4	6.3
Бег 5 минут	500	550	600	650	700	750	800	850	900
Прыжок в длину с места	85	90	110	120	125	130	135	140	145
Вертикальный прыжок	20	23	25	29	30	35	37	39	40
Бросок набивного мяча 1 кг.	120	121	150	180	210	212	215	220	230
Подтягивание из вися	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Челночный бег	10.6	10.5	9.9	9.8	9.2	9.1	8.5	8.4	8.6

**Контрольно-переводные испытания по технической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа (юноши, девушки 12-18(21) лет).**

№ п\п	Контрольные испытания	Год занятий							
		12	13	14	15	16	17	18	19
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5	6	6
2	Подача на точность: 13-15 лет – верхняя прямая по зонам 16-17 лет – в прыжке		3	3	3	4	5	5	5
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 ( в 16-17 лет с низкой передачи					3	3	3	3

4	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность			3	4	4	5	6	6
---	---	--	--	---	---	---	---	---	---

### ***Техническая подготовка.***

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносят линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м высота ограничителей 3м, расстояние от сетки не более 1,5м. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).* Учащийся располагается на расстоянии 3м от стены, на высоте 4м на стене делается контрольная линия – надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Обучающийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной. Составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая(левая) половина площадки, зона 4-5(1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4(1-2) размером 6х2м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

### ***Тактическая подготовка.***

1. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями(типа «механический блок» и др.) «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

2. *Командные действия в нападении.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия : прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из обучающихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др.(по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток.

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения.

## **5.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **5.1. Кадровые условия**

В проведении тренировочных занятий участвует 1 (один) тренер-преподаватель, без требований к стажу работы, имеющий среднее профессиональное или высшее профессиональное образование.

### **5.2. Материально-техническое обеспечение программы**

Тренировочные занятия проводятся в специально- оборудованном помещении ( спортивном зале), согласно СанПин 2.4.4.3172-14.

<b>N п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица изм-ия</b>	<b>Кол-во издел</b>
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
4	Антенна для сетки	штук	2
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
5	Барьер легкоатлетический	штук	20
6	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
8	Корзина для мячей	штук	2
9	Мяч теннисный	штук	10
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
12	Скакалка гимнастическая	штук	25
13	Скамейка гимнастическая	штук	4
14	Утяжелитель для ног	комплект	25
15	Утяжелитель для рук	комплект	25
16	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

### **5.3.Учебно-методическое обеспечение**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на

формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение

возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

#### ***Интернет-ресурсы:***

1. Официальный сайт всероссийской федерации волейбола [Электронный ресурс].;
2. Официальный сайт Министерства Спорта РФ [Электронный ресурс].  
URL: <http://www.minsport.gov.ru/>;
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL:  
<http://lib.sportedu.ru/press/>.
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL:  
<http://lib.sportedu.ru/press/>

#### **Литература:**

1. Ю.Д.Железняк, А.А.Чачин, В.В. Костюков. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».- М.: ФГБУ ФЦПСР, 2016.
2. Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнов. Спортивные игры- техника, тактика, методика обучения. – М.: «Академия», 2015.
3. Г.А. Ямалетдинова. Педагогика физической культуры и спорта. – Екатеринбург: Урал, 2015.
4. Ф. Стибиц. Волейбол. - М.: ЁЁ Медиа, 2016.
5. В.А. Кунянский. Волейбол. О судьях и судействе. – М.: СпортАкадемПресс, 2015.
6. Г.А. Колодницкий. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: Просвещение, 2017.
7. Ю.Д.Железняк. 120 уроков по волейболу. М.: ЁЁ Медиа, 2016.
8. В.В. Столбов. История физической культуры и спорта.- М.: ФиС, 2016.
9. Е.В. Фомин. Волейбол. Начальное обучение. – М.: Спорт, 2015.
10. Н.Ф. Сингина. Психологическая подготовка в волейболе. – М.: ВФВ, 2015.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

Примаков Д.А.

03 октября 2019 г.

**ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

**ПЛАНА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№	Наименование	Содержание	% от общего времени
1	Поддержание режима дня	-правильное питание -закаливание -прогулки на свежем воздухе - здоровый сон	регулярно
2	Общефизическая подготовка	- подтягивания - челночный бег 10х3 -бег 30,60,100 метров -кросс 1,2 км - прыжки в длину с места - отжимания от пола - прыжки через скакалку - планка	20-22%
3	Техническая подготовка	Упражнения ,направленные на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями	30
4	Тактическая подготовка	- анализ прошедших соревнований - изучение видеоматериалов с соревнований различного уровня - чтение специализированной литературы, статей	35-37
5	Самообразование в области физиологии	- Чинкин А.С. ;Назаренко А.С. "Физиология спорта" - Смирнов В.М. " Физиология физического воспитания и спорта" -Кац Я. М. "Спортивная физиология"	10-11