



И.о. директора МБУДО «Усть-Куломская СШ»

Е.И. Никифорова

УТВЕРЖДАЮ
Е.И. Никифорова

«11» мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

Дополнительная общеразвивающая программа

в области физической культуры и спорта

по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. План учебно-тренировочного процесса.....	5
3. Методическая часть.....	7
3.1 Содержание и методика работы по направлениям работы на спортивно-оздоровительном этапе	7
3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы...	22
4. Система контроля и зачетные требования.....	25
4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.....	25
4.2 Методические указания по организации контрольно-переводных испытаний.....	26
5. Перечень информационного обеспечения	27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Значительное омоложение, в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Максимальный состав спортивно-оздоровительного этапа не должен превышать двух минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Минимальный возраст занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе 6 лет. Приоритетным направлением СОЭ является здоровье и общая физическая подготовка.

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и базовой техникой избранного вида спорта.

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. Дополнительные шесть часов в неделю помогут в физическом развитии детей. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий этим или иным видом спорта;

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств лучше осуществлять с использованием упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

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

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов - педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Таблица № 1

Продолжительность СОЭ спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапах и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Продолжительность, в годах	Минимальный возраст для зачисления в группы, лет	Минимальное количество занимающихся в группе, человек	Максимальное количество занимающихся в группе, человек	Максимальный режим тренировочной работы, час\нед.
1-6	6	15	30	до 6

2. ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Построение тренировочного процесса осуществляется с учетом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, решаемых тренировочных задач.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличении количества часов на специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, соревнования. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Таблица № 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на СОЭ (%)

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка	46-57
Специальная физическая подготовка	15-22
Технико-тактическая подготовка	23-26
Теоретическая подготовка	4-6
Инструкторская и судейская практика	1-2

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок являются максимальными и представлены в *тренировочном плане, рассчитанном на 39 недель в таблице № 3.*

Учебно-тренировочный план

Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап					
	<i>Максимальное количество часов в неделю</i>					
	6	6	6	6	6	6
Общая физическая подготовка	133	130	124	119	115	108
Специальная физическая подготовка	35	35	40	43	47	51
Технико-тактическая подготовка	54	55	56	57	59	61
Теоретическая подготовка	9	9	12	10	9	12
Инструкторская и судейская практика	3	5	2	5	4	2
<i>Всего часов в год</i>	234	234	234	234	234	234

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Содержание и методика работы по направлениям работы на спортивно-оздоровительном этапе

I год обучения

Цель: Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Задачи:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Развитие быстроты, ловкости, гибкости.
- Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча.

Теоретическая подготовка.

1. *Физическая культура и спорт в России.* Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.
2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы.
3. *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.
4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.
5. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности.
6. *Спортивные соревнования, их организация и проведение.* Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов.
7. *Основы техники и тактики* волейбола. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.
8. *Основы методики обучения* физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта.

9. *Планирование и контроль* в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

10. *Оборудование и инвентарь*, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза; упражнения с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки; кувырки вперед и назад; легкоатлетические упражнения; подвижные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Бег с остановками и изменением направления; упражнения для развития прыгучести; упражнения с отягощением; многократные броски набивного мяча; прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча; упражнения для развития быстроты, ловкости, гибкости, координационных способностей.

Техническая подготовка.

Техника нападения:

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами вперед лицом, боком (правым, левым), спиной вперед.
2. Передачи: передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасыванием партнера – на месте и после перемещения; в парах.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Техника защиты:

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены; после броска партнером через сетку.
3. Прием снизу двумя руками: прием мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах, направляя мяч вперед-вверх, над собой.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя – двумя руками, сверху, кулаком – снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием мяча и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4(2).

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при страховке партнера.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме мяча, при системе игры «углом вперед».

II год обучения

Цель: Воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к регулярным занятиям волейболом.

Задачи:

- Воспитание основных физических качеств.
- Совершенствование изученных технических приемов, обучение нижней подаче мяча.
- Обучение тактическим действиям, приучение к игровой обстановке.

Теоретическая подготовка.

1. *Физическая культура и спорт в России.* Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.
2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.
3. *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.
4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.
5. *Нагрузка и отдых.* Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

6. *Спортивные соревнования.* Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.
7. *Основы техники и тактики* волейбола. Характеристика технической и тактической подготовки.
8. *Основы методике обучения.* Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.
9. *Планирование и контроль* в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.
10. *Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства, технические средства.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза; упражнения с предметами; упражнения на гимнастических снарядах; прыжковые упражнения; легкоатлетические упражнения; подвижные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Бег с остановками и изменением направления; упражнения для развития прыгучести; упражнения с отягощениями; многократные броски набивного мяча; прыжки; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Техническая подготовка.

Техника нападения:

1. Перемещения и стойки: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками 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 с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Подачи: нижняя прямая (боковая); в стену через сетку – расстояние 8 м; из-за лицевой линии в пределы площадки.

Техника защиты:

1. Перемещения и стойки: скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки: сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием мяча в парах; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия: подача нижняя прямая в правую и левую половину площадки; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4(2)

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.
2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

III год обучения

Цель: Овладение техническими приемами игры.

Задачи:

- Обучение основам техники нападающего удара и верхней прямой подачи.
- Развитие специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры.
- Повышение уровня общей физической подготовленности.

Теоретическая подготовка.

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Смена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения; упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза; упражнения с предметами; упражнения на гимнастических снарядах; прыжки; бег; спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития прыгучести; упражнения с отягощениями; многократные броски набивного мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач; упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации.

Техническая подготовка.

Техника нападения:

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

2. Передачи: передачи мяча в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача в прыжке (вперед-вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4,3-2,2-3.

3. Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; верхняя прямая подача: с подбрасывания – на расстоянии 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: удар по мячу, брошенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зон 3, удары из зоны 2 с передачи из зон 3, удар из зоны 3 с передачи из зон 2.

Техника защиты:

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками: брошенного партнером через сетку; прием подачи нижней прямой.

3. Прием снизу двумя руками: брошенного партнером (в парах и через сетку); в стену и над собой поочередно и многократно; прием подачи нижней прямой, верхней прямой.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, верхней прямой подачи, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).
2. Командные действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара.
3. Групповые действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3.

IV год обучения

Цель: Совершенствование индивидуальных навыков игры в волейбол.

Задачи:

- Развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании технических приемов.
- Совершенствование техники прямого нападающего удара.
- Изучение командной тактики.

Теоретическая подготовка.

1. Формы занятий физическими упражнениями.
2. Развитие волейбола в России.
3. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.
4. Роль соревнований в спортивной подготовке волейболистов.
5. Различная тактика игры в волейбол. Тактические комбинации.
6. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе.
7. Индивидуальный план тренировки.
8. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.
9. Правила игры: перерывы, замены, особенности расстановки. Атакующие удары.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения; упражнения для всех групп мышц; упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств, силы, координации; подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Бег с заданиями; упражнения для развития прыгучести; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча; при выполнении подач, нападающих ударов.

Техническая подготовка.

Техника нападения:

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2,1-4 (расстояние 6 м).
3. Подачи: нижние на точность попадания в зоны; верхняя прямая на точность в правую, левую половины площадки.
4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки.

Техника защиты:

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений.
2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи; прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления); подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке, снизу (лицом, спиной к сетке)).
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроком зон 3 и 4).
3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач; нападающих ударов; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; страховка нападающих; выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхней – снизу, сверху двумя руками с падением), нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии с игроками задней линии.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет: а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2; в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара.

V год обучения

Цель: Совершенствование командной тактики игры «углом вперед».

Задачи:

- Приобретение навыков одиночного блокирования нападающих ударов.
- Совершенствование навыков приема подачи и нападающих ударов.
- Обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.

Теоретическая подготовка.

1. Виды соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.
2. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем.
3. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды.
4. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки.
5. Дневник самоконтроля спортсмена.
6. Обязанности и жесты судей. Обязанности капитана команды, тренера.
7. Характеристика средств, применяемых в тренировке.
8. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам.
9. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения; упражнения для всех групп мышц; упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств, силы, ловкости; подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Бег с заданиями; упражнения для развития прыгучести; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча; при выполнении подач, нападающих ударов, при блокировании.

Техническая подготовка.

Техника нападения:

1. Перемещения: сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.
3. Подачи: верхняя прямая на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки; верхняя боковая подача.
4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой и слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты:

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.
2. Прием мяча: сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.
3. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4 нападающего удара по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней и передней линии (игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при первой передаче).
3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема нападающих ударов; блокирование определенного направления.
2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.
3. Командные действия: система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в I и данном году обучения.

VI год обучения

Цель: Совершенствование командной тактики защиты «углом назад».

Задачи:

- Определение каждому занимающемуся игровой функции в команде.
- Совершенствование навыков одиночного блокирования нападающих ударов. Обучение навыкам группового блокирования.
- Приобретение умений в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства учебно-тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка.

1. Массовый народный характер спорта в нашей стране.
2. Международные юношеские соревнования по волейболу.
3. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение.
4. Перетренировка, переутомление. Важность правильного дозирования физических нагрузок.
5. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки.
6. Документация при проведении соревнований.
7. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите.
8. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.
9. Правила игры: Блокирование. Игрок Либеро. Задержка игры. Поведение участников.
10. Организация и проведение соревнований по волейболу. Обязанности рабочего персонала.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения; упражнения для всех мышц групп; упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств, силы, равновесия; спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Бег с заданиями; упражнения для развития прыгучести; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча; при выполнении подач, нападающих ударов; при блокировании.

Техническая подготовка.

Техника нападения:

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетания способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2 на расстоянии 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстоянии 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-3, 3-4, расстояние 3-4 м); в тройках в зона: 6 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину
3. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания – с места и после перемещения; с набрасывания партнера – с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.
4. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке, отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.
5. Подачи: верхняя прямая подача, с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнования на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи в правую и левую половины площадки; соревнования на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.
6. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию – средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из

зоны 3; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, брошенного партнером, из зон 2,3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты:

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.
2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней и верхней прямой подачей, от удара одной рукой в парах и через сетку; прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; - нападающего удара; - верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой – в парах, - у сетки, - от сетки; сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) – в парах (по заданию), - у сетки, - от сетки, - прием подачи, - нападающего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.
3. Блокирование: одиночное – прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2,3), - из двух зон в известном направлении, - в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке и в прыжке с площадки.

Тактическая подготовка

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подачей; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, - передачей сверху двумя руками, - кулаком, - снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и

передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара – прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче – игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроком зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче – игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, приема подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке; при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и от обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления)

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2, 3-4; б) игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3и 2; системы игры: расположение игроков при приеме

мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии.

3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Занятия по волейболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.
5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий волейболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и без каблуков). Играть в волейбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. П.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.
2. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления стоек и волейбольной сетки, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
3. Тренер должен проверить состояние спортивной площадки необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не

должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

В случае проведения занятий на улице необходимо выполнение следующих требований. Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг волейбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку волейбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

Волейбольный мяч должен быть круглым, без выступающих швов. От того, как накачан мяч, зависит качество приема. Чрезмерно накачанный мяч будет жестко ударять по пальцам. Давление внутри мяча должно составлять 0,48—0,52 кг/см². Если нет манометра, то пригодность мяча к игре можно определить, надавив пальцами на его поверхность (пальцы должны слегка, до 1 см, деформировать поверхность мяча) или измерив, на какую высоту подскакивает мяч от пола. Мяч, падающий на пол с высоты 1 м, должен подскочить на 45—50 см. Вес мяча не должен превышать 280 г.

Требования безопасности во время занятий:

1. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников.
2. Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.
3. Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) педагога (тренера).
4. Выполнять правила игры в волейбол.
5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога (тренера).
8. Часто травмы пальцев у юных волейболистов случаются из-за ударов по мячу, летящему с дальних расстояний. Чтобы предупредить такие травмы, нужно уменьшить расстояния между занимающимися при передаче мяча и следить, чтобы подачи производились с близкого расстояния от сетки. Необходимо обучить новичков принимать летящий с большой скоростью мяч двумя руками снизу.

9. Тренер по волейболу заранее должен ознакомить своих воспитанников с тем, как правильно выполнять те или другие сложные упражнения. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время для разминки и сделать ее более интенсивной. Перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы. Вес отягощений должен увеличиваться постепенно и быть в пределах, доступных для данного контингента занимающихся. Ускорения, выполняемые в спортивном зале, нужно организовывать так, чтобы занимающиеся имели возможность остановиться, не добегая до стены. При бросках и ловле набивных мячей группу занимающихся следует располагать так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью юных волейболистов. Прежде чем учить начинающих волейболистов выполнять такие сложные приемы игры, как нападающий удар, подача на силу, необходимо провести с ними хорошую разминку, чтобы разогреть все группы мышц — тогда не будет растяжений, вывихов и ушибов. Используя в работе тренажеры или другие технические средства, следует позаботиться о том, чтобы они не стали причиной возникновения травм; нужно ознакомить занимающихся с принципом их работы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу (тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера.
3. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем педагогу (тренеру), при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.
4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятий.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для зачисления в группы СОЭ поступающим необходимо выполнить приемные (контрольно-переводные) нормативы (Таблицы № 4). При успешном выполнении 80 % нормативов учащийся приказом директора зачисляется на соответствующий этап подготовки.

Таблица № 4

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения

№ п/п	Контрольные нормативы	Спортивно-оздоровительный этап						
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.	
1	Бег 30м, с	дев	+	+	+	+	+	+
		юн	+	+	+	+	+	+
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	дев	+	+	+	+	+	+
		юн	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 5х6 м, с	дев	+	+	+	+	+	+
		юн	+	+	+	+	+	+
4	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (стоя), м	дев	+	+	+	+	+	+
		юн	+	+	+	+	+	+
5	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	дев	+	+	+	+	+	+
		юн	+	+	+	+	+	+

Примечание: знак + означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателей и нормативов предыдущего года.

4.2 Методические указания по организации контрольно-переводных испытаний

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения..

5. Перечень информационного обеспечения

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –112 с.

2. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.

3. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

Перечень интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. МБУДО «Усть-Куломская СШ» <https://ukdussh.nubex.ru/>
3. Всероссийская федерация волейбола <http://www.volley.ru/>
4. Министерство спорта Российской Федерации //http://www.minsport.gov.ru/sport/