

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план (организация образовательной деятельности, режим тренировочной работы, планирование программного материала по месяцам).....	5
3. Содержание программы (цели, задачи, объем, содержание, планируемые результаты освоения образовательной программы).....	7
4. Методическое обеспечение и условия реализации программы	10
5. Система контроля и зачетные требования .....	23
6. Литература.....	25

## **1. Пояснительная записка.**

Программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013) «Об Образовании в Российской Федерации». Общеобразовательная программа по фигурному катанию на коньках реализуется только на спортивно-оздоровительном этапе. Разработана на основе приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Многолетняя подготовка обучающихся по виду спорта «Волейбол» – сложный процесс, состоящий из нескольких различных качественных уровней. Он включает:

- массовый спорт и начальную подготовку, основная цель которой – развитие массовости, формирование и закрепление интереса к занятиям, выбор вида спорта, укрепление здоровья, содействие физическому и гармоничному развитию, углубленное овладение специализацией;
- базовую подготовку, основная цель которой – создание предпосылок к дальнейшему повышению результатов и выход в сборные команды;
- спорт высших достижений и высшее спортивное мастерство, основная цель которой – достижение максимально возможных спортивных результатов, спортивное долголетие.

Каждый уровень характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки. Требования многолетней подготовки обучающихся реализуются на основе массовости, предварительного отбора спортсменов. Спортивное учреждение реализует общие задачи многолетней

подготовки обучающихся путем проведения работы с резервами для большого спорта, осуществляют преемственность между массовым и результативным спортом высших достижений.

Высокий уровень современного спорта требует наряду с изменениями в методах и средствах тренировочного процесса более углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении личностных особенностей, выделении признаков и качеств, развитие которых в наибольшей мере способствует достижению высоких результатов в конкретном виде спорта. Характерным при этом является то, что по мере роста спортивных результатов, требования к индивидуализации тренировочного процесса резко повышаются.

Рост спортивного мастерства во многом зависит от степени развития физических качеств, функциональных возможностей организма юного спортсмена, которые в значительной мере определяют индивидуальные особенности занимающихся на всех этапах спортивной подготовки. Центральной проблемой является определение ведущих и отстающих физических качеств. Основной стратегией в тренировке должно быть не сглаживание индивидуальности, а напротив, развитие сильных сторон организма и личности спортсмена, как ведущего условия достижения им высокого результата.

Данный подход к спортивной подготовке соответствует ведущим целям и задачам системы дополнительного образования детей, согласно которым образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся; удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

В соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных

государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (п.2.2.) волейбол относится к командным игровым видам спорта.

Командные игровые виды спорта основываются на приобретении простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

На основании анализа ранее изданных программ по волейболу, определены следующие разделы учебной программы: пояснительная записка; содержание программы; учебный план; методическое обеспечение; система контроля и зачетные требования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является спортивно-оздоровительной программой для широкого круга обучающихся, а также может служить подготовительным этапом к определению перспективных обучающихся для освоения программ предпрофессиональной подготовки.

## **2. Учебный план**

**2.1. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.** Основной показатель работы на спортивно-оздоровительном этапе - *стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической и теоретической подготовки.* Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным

графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 38 недель.

<b>№ п.п.</b>	<b>Наименование материала</b>	<b>Часы</b>	<b>% соотношение</b>
1.	Теория ФКи С	12	5
2.	Общефизическая подготовка	38	17
3.	Специальная физическая подготовка	14	6
4.	Техническая подготовка	80	35
5.	Психологическая подготовка	12	5
6.	Интегральная подготовка	64	28
7.	Система контроля и зачетные требования	8	4
<b>Всего:</b>		<b>228</b>	<b>100</b>

## 2.2. Планирование учебных часов по месяцам

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Теоретические занятия	12	1	2	2	1		2	2	2	
Общая физическая подготовка	38	4	5	5	4	4	4	4	4	4
Специальная физическая подготовка	14	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	80	6	9	9	10	10	9	9	9	9
Психологическая подготовка	12	2	2	2	1	1	1	1	1	1
Интегральная подготовка	64	4	7	7	7	7	8	8	8	8
Зачетные требования	8	2			2	2				2

Итого часов	228	20	26	26	26	26	26	26	26	26
-------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

### **3.2. Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы**

Возраст для зачисления, лет	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы, чел	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Рекомендованное кол-во тренировочных занятий в неделю	Требования по ТПП, Ф и СП на конец учебного года
8-17	15-20	6	3	Зачетные требования по ФП и ТП.

### **3. Содержание программы**

Содержание работы с юными волейболистами на спортивно-оздоровительном этапе определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов.

Образовательный процесс осуществляется на основе настоящей программы, расписания и норм СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке (таблицы 1-3).

На спортивно-оздоровительном этапе форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и

подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-оздоровительных занятий.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются учащиеся общеобразовательных школ от 8 до 17 лет, желающих заниматься волейболом и имеющих письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление в группу производится в зависимости от возраста в соответствии с годом обучения. С воспитанниками осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики волейбола.

Образовательный процесс осуществляется в течение 38 учебных недель, максимальный объем составляет 228 часов в год.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению тренера с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

При реализации программы возможно проведение массовых мероприятий, создание необходимых условий для совместного труда и (или) отдыха обучающихся, родителей (законных представителей).

Данная программа предназначена для тренеров МБУ «ФОК» города Дзержинска Нижегородской области и рекомендуется для занятий с детьми от 8 до 17 лет. Количество обучающихся в группе от 15 до 20 человек. Основной целью реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта и реализация услуг в интересах личности, общества, государства.

### **3.1 Цели и задачи программы**

**Цель программы** – обучение основам здорового образа жизни, формирование общих представлений о системе многолетней спортивной подготовки, привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям, формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

**Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья, физического развития, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-оздоровительных занятий.
2. Формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта.
3. Отбор одаренных детей, выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.
4. Укрепление здоровья и улучшение работы всех систем организма, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укреплению мышечного корсета и опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости).
5. Привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, приучение к игровой обстановке.

**3.2. Учет особенностей подготовки обучающихся**

*Вариативность тренировочного процесса* предусматривает дифференцирование и интегрирование программного материала для практических занятий в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста, характеризующихся разнообразием



тренировочных средств и нагрузок в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов, направленных на решение определенных педагогических задач.

### **3.3. Планируемые результаты освоения программы**

Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям в спортивной секции по волейболу, развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

### **3.4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Образовательный процесс основывается на требованиях к минимуму содержания программ по командным игровым видам спорта, указанным в пункте 2.2. Федеральных государственных требований (Приказ № 730 от 12.09.2013 года) и предусматривает соотношение и распределение объема теоретической, специальной и общей физической подготовки обучающихся.

С учетом специфики вида спорта, определяются следующие особенности организации образовательного процесса:

– комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с *гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся;*

– образовательный процесс (в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований) осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, осваивающих программу.

Учащимся, их родителям (законным представителям) рекомендуется проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

### **3.5. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы**

*В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 8 лет до 17, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие заниматься волейболом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе.*

## **4. Методическое обеспечение**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

### **4.1. Организационно-методические указания**

Содержание работы с юными волейболистами на спортивно-оздоровительном этапе определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов.

Ключевое значение приобретает и воспитательная работа, направленная на предупреждение негативных явлений и профилактику безнадзорности несовершеннолетних.

Занятия на спортивно-оздоровительном этапе предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение и освоение техники и тактики, обучение правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

В соответствии с возрастными особенностями учащихся определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д.

Выполнение задач, поставленных перед группами спортивно-оздоровительного этапа по волейболу, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов; участие в соревнованиях муниципального уровня; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей соревнований квалифицированных волейболистов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий волевых качеств учащихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательного процесса.

Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить учащихся реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты - результаты всех сторон тренировки.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования

показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

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

В систему подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат.

#### **4.2. Педагогический и врачебный контроль**

Основная цель педагогического и врачебного контроля – медицинские обследования, которые проводятся при поступлении в МБУ «ФОК». Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

#### 4.3. Теоретическая подготовка (12 часов)

№ п.п	Тема занятия	Количество часов
1	<i>Физическая культура и спорт в России.</i> Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.	1
2	<i>Сведения о строениях и функциях организма человека.</i> Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека	1
3	<i>Влияние физических упражнений на организм человека.</i> Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1
4	<i>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.</i> Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий, Понятие о травмах и их предупреждение. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.	1
5	<i>Правила игры в волейбол.</i> Состав команды, Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена 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.	1
6	<i>Нагрузка и отдых</i> как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной	1

	нагрузки. Дозирование нагрузки.	
7	<i>Спортивные соревнования</i> , их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.	1
8	<i>Места занятий и инвентарь</i> . 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.	1
9	<i>Основы техники и тактики</i> избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.	1
10	<i>Основы методики обучения</i> физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.	1
11	<i>Планирование и контроль</i> в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно -соревновательной деятельности.	1
12	<i>Оборудование и инвентарь</i> , применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.	1
<b>Итого:</b>		<b>12</b>

#### 4.4. Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает развитие личности с учетом особенностей физкультурно-спортивной направленности, соревновательной тренировочной деятельности, их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа.

Тренировочная деятельность и жизнь спортивного учреждения входит в воспитательное пространство занимающегося спортсмена.

Развитие личности юного спортсмена осуществляется в воспитательной среде семьи, школы, основного коллектива, членами которого являются занимающиеся дети и подростки, родители, педагоги образовательных организаций. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, интерактивный игровой фестиваль спорта, акции, дискуссионный клуб, конкурсы, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, волонтерское движение, социальная и культурологическая деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности занимающегося. При решении задач по сплочению спортивного коллектива, целесообразно, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха, праздники, конкурсы, соревнования.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является совместная работа с родителями. Формирование родительского комитета станет залогом выполнения воспитательных задач, стоящих перед детским и взрослым коллективом детей и родителей.

Планирование воспитательной работы в МБУ «ФОК» должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной

подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности МБУ «ФОК».

*Годовой план* воспитательной работы спортивного учреждения содержит следующие разделы:

- I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения обучающихся, особенности индивидуального и физиологического развития обучающихся; уровень подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.
- II. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.
- III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):
  - 1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;
  - 2) формирование социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, фестивалей спорта, бесед;
  - 3) овладение учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; тренер учитывает результаты учебных достижений по общеобразовательным предметам, общественной и социальной деятельности;
  - 4) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
  - 5) эстетическое воспитание – мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об истории национальных игр и традиций разных народов;



- б) физическое воспитание – предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- 7) работа с родителями – указываются формы и методы совместной работы.

#### **4.5. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи.

*В программе подготовки на спортивно-оздоровительном этапе ведется общая психологическая подготовка, которая осуществляется в единстве с физической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:*

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

#### **4.6. Программный материал для практических занятий.**

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На спортивно-оздоровительном этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта.

Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Материал по физической подготовке представлен для всех этапов без разделения по годам обучения, ориентиром для тренеров в этом служат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое дифференцировано по годам обучения. Учитывая особенности организации работы, материал для первого, второго года обучения в спортивно-оздоровительных этапах дан общий. На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста юных волейболистов и года обучения в МБУ «ФОК».

#### **4.7. Физическая подготовка**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную, и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические,

легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепления кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения тактическим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

#### *Общая подготовка (ОФП)*

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

#### **4.8. Техническая подготовка**

### *Техника нападения*

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

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на 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 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); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м; через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

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

### *Техника защиты*

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

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

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

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

#### **4.9. Тактическая подготовка**

##### *Техника нападения*

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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; 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 игр 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 приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; 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».

#### **4.10. Интегральная подготовка**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же – тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

### **5. Система контроля и зачетные требования**

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

*Физическая подготовка:*

1. Бег 30 м.
2. Бег 30 м: 5х6 м
3. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.
4. Прыжок в длину с места.
5. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся проводится исследование уровня физического развития обучающихся.

Форма исследования: тестирование по выполнению упражнений, отражающих уровень развития физических качеств:

№ п/п	Контрольные нормативы	Весь период
Физическая подготовка		
1	Бег 30 м, с	Основной критерий выполнения нормативов – индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности.
2	Бег 30 м (5х6м), с	
3	Прыжок в длину с места, см	
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м (стоя/сидя)	

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года. По результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Результаты выполнения тестов для детей 9 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки по волейболу и зачисления в группу начальной подготовки.

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

*Физическая подготовка:*

1. *Бег 30 м.*
2. *Бег 30 м: 5х6 м*
3. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.*
4. *Прыжок в длину с места.*
5. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя*

## **6. Список литературы**

1. *Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников.* Волейбол. Программа. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003, - 112 с. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
2. Волейбол/ под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М., 2000.
3. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. – М., 1978.
4. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. – М., 1988.
5. *Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.* Волейбол. – М., 1991.
6. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. – М., 1998.
7. *Марков К.К.* Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
8. *Матвеев Л.П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
9. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 1998.
10. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.



11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. – М., 1982.
12. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999.
13. Спортивная медицина: справочное издание. – М., 1999.
14. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
15. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
16. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
17. Федеральный стандарт спортивной подготовки (утвержден Приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 678), приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008, СанПиН 2.4.4.3172-14