

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Юниор»  
г. Гая Гайского муниципального округа Оренбургской области

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ «Юниор»  
\_\_\_\_\_ Д.С. Докицан

Приказ №127 от  
«01» сентября 2025 г.

ПРИНЯТО

на Методическом совете  
МБУДО СШ «Юниор»

Протокол № 1  
«29» августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Волейбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 11 - 17 лет  
Срок реализации – 2 года

**Авторы-составители:**

Докицан Дмитрий Сергеевич,  
тренер-преподаватель  
МБУДО СШ «Юниор»  
Черкасова Татьяна Николаевна  
заместитель директора  
МБУДО СШ «Юниор»

г. Гай, 2025

Содержание		
№	Раздел	Стр.
<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	
<b>1.1</b>	<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>4</b>
1.1.1	Направленность программы .....	4
1.1.2	Актуальность программы .....	4
1.1.3	Отличительные особенности программы .....	6
1.1.4	Адресат программы .....	6
1.1.5	Объем и срок освоения программы.....	8
1.1.6	Формы обучения .....	9
1.1.7	Особенности организации образовательного процесса .....	9
1.1.8	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий .....	9
<b>1.2</b>	<b>Цель и задачи программы .....</b>	<b>11</b>
<b>1.3</b>	<b>Содержание программы .....</b>	<b>12</b>
1.3.1	Учебный план .....	12
1.3.2	Содержание учебного плана .....	12
<b>1.4</b>	<b>Планируемые результаты .....</b>	<b>37</b>
1.4.1	Личностные результаты .....	37
1.4.2	Метапредметные результаты .....	37
1.4.3	Предметные результаты .....	38
<b>II.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
<b>2.1</b>	<b>Календарный учебный график .....</b>	<b>38</b>
<b>2.2</b>	<b>Условия реализации программы .....</b>	<b>40</b>
2.2.1	Материально-техническое обеспечение .....	40
2.2.2	Информационное обеспечение .....	40
2.2.3	Кадровое обеспечение .....	40
<b>2.3</b>	<b>Формы аттестации .....</b>	<b>41</b>
2.3.1	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	41

2.3.2	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов .....	41
2.4	<b>Оценочные материалы .....</b>	<b>42</b>
2.5	<b>Методические материалы .....</b>	<b>42</b>
2.6	<b>Список литературы .....</b>	<b>47</b>
2.6.1	Основная и дополнительная .....	47
2.6.2	Наглядный материал .....	48
2.6.3	Интернет источники .....	48
	<b>Приложение</b>	
	Приложение 1. «Дневник самостоятельной подготовки» .....	49
	Приложение 2. «Оценочные нормативы по волейболу» .....	50

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Программа для спортивно-оздоровительных групп МБУДО «ДЮСШ» по виду спорта «Волейбол» разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (утвержденного приказом Минспорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 114), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку, возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу разработана на основе типовой программы по волейболу для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, автор Ю.Д. Железняк.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008)
- методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ, приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. ВМ-04 10/2554)
- приказом Госкомспортом России «Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР» №390 от 28 июня 2001 г.

#### **1.1.1 Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

#### **1.1.2 Актуальность программы**

В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья подрастающего населения. Волейбол – один из самых доступных и распространенных видов командной спортивной игры. Каждый,

увлекающийся этой игрой, полной задора и радости движений, не расстается с ней в течение всей своей жизни.

Современная подготовка волейболистов - сложный педагогический процесс. Процесс обучения - динамическая система, состоящая из большого числа взаимосвязанных компонентов. В последние годы в нашей стране проведен ряд мер, направленных на усовершенствование системы подготовки спортивных резервов высококвалифицированных волейболистов, внесены изменения в организационно-методические формы подготовки спортивных резервов, усовершенствованы тренировочные и соревновательные режимы, изменены принципы наполняемости учебных групп.

Понятие «подготовка волейболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой. Подготовка спортивных резервов тесно связана с работой общеобразовательных школ, средних специальных заведений и других организаций, осуществляющих массовую физкультурно-оздоровительную и спортивную работу.

Спортивные школы организуют работу групп спортивного оздоровления главным образом на базе общеобразовательных школ, специализированных классов по волейболу, помогают в проведении массовых соревнований в своем районе, городе оказывают методическую помощь и т.д. Лучших юных волейболистов привлекают к занятиям в спортивных школах, школах-интернатах спортивного профиля.

Многолетняя подготовка волейболистов строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе. Начинать заниматься волейболом с раннего возраста. В этом возрасте уровень развития высшей нервной деятельности позволяет успешно формировать у детей спортивные двигательные навыки. Причем обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем у новичков более старшего возраста и взрослых. Объясняется это большей пластичностью нервной системы детей. Развитие интеллекта, волевых качеств, способностей к более устойчивому вниманию также дает возможность проводить занятия достаточно эффективно. Необходимость многолетней подготовки (начиная с детского возраста) обусловлена также тем, что волейбол отличается сложной техникой (несмотря на кажущуюся простоту игры). Эта сложность в первую очередь объясняется следующим — все технические приемы игры выполняются при очень кратковременном прикосновении руками к мячу. К

тому же эти приемы должны быть эффективными в быстро меняющихся условиях игры. Понятно поэтому, что высокая степень владения навыками игры может быть достигнута только при длительном планомерном и квалифицированном обучении, начиная с детского возраста.

Принимая во внимание сложность подготовки волейболистов, совершенствование их возможно только на основе систематического подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

### **1.1.3 Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих (авторы: Т.В.Стремилова, М.П.Аристархов, А.В.Долинская и др.) являются следующие моменты:

- программа построена с учетом современных требований, предъявляемых к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам;
- программа включает в теоретической части содержания темы из «Антидопинговой программы для учреждений дополнительного образования», рекомендованной Министерством физической культуры РФ;
- кадровое обеспечение программы составлено с учетом профессиональных стандартов, предъявляемых к тренерам-преподавателям ДЮСШ в системе образования;
- в приложении к программе имеется индивидуальный график самостоятельных тренировок;
- наличие вариативной части календарного плана-графика в зависимости от недельной нагрузки, разбивки часовой нагрузки.

### **1.1.4 Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся среднего и старшего звена. В этом возрасте обучающиеся характеризуются рядом отличительных особенностей, соответствующих их возрастным изменениям. Характеристики

анатомо-физиологических, психологических, педагогических и физических изменений обучающихся представлены в таблице №1.

Таблица № 1. Анатомо-физиологические, психологические, педагогические и физические характеристики обучающихся

Характеристика	9 – 12 лет	12-14 лет	15-17 лет
Анатомо-физиологические	<ul style="list-style-type: none"> <li>- темп роста в длину несколько замедляется</li> <li>- становится больше</li> <li>- жизненная емкость легких</li> <li>- недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия</li> <li>- мышцы еще слабы, особенно мышцы спины</li> <li>- мышечная система способна к интенсивному развитию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вес головного мозга увеличивается в 3.5 раза;</li> <li>- резкое увеличение длины тела до 10 см. в год;</li> <li>- ЖЕЛ – 73%</li> <li>- наблюдается неритмичность дыхания;</li> <li>- телосложению характерна некоторая длиннорукость и длинноноготь</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- интенсивное развитие мышечной системы</li> <li>- бурное увеличение массы тела, которое сопровождается быстрым приростом массы сердца;</li> <li>- позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться;</li> <li>- формирование фигуры по женскому и мужскому типу;</li> <li>- организм отличается высокой сопротивляемостью инфекционным и другим заболеваниям.</li> </ul>
Психологические	<ul style="list-style-type: none"> <li>- высокий уровень активности</li> <li>- стремление к общению вне семьи</li> <li>- стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо</li> <li>- ребенок может быть как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным</li> <li>- энергичны, быстры в действии, настойчивы,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перепады настроения от безудержного веселья к унынию и обратно без достаточных причин;</li> <li>-чувствительность к оценке посторонними своей внешности, способностей;</li> <li>- сентиментальность порою уживается с поразительной черствостью, болезненная</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поведение более уравновешенное;</li> <li>- психика устойчива;</li> <li>- решающая роль школы в удовлетворении познавательных и социально-психологических потребностей;</li> <li>- возрастание роли самообразования и</li> </ul>

	<p>инициативны</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- часты беспокойные состояния, дети нуждаются в постоянной деятельности</li> <li>- стремятся к большой мускульной активности</li> <li>- любят коллективные игры</li> </ul>	<p>застенчивость - с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими - с показной независимостью, борьба с авторитетами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кризис идентичности;</li> <li>- стремление высвободиться из-под опеки, контроля, покровительства старших - родных, учителей, воспитателей, наставников, старшего поколения вообще;</li> <li>- стремление к группированию со сверстниками</li> </ul>	<p>самовоспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- возрастание способности противостоять отрицательным влияниям среды;</li> <li>- замена защитной роли взрослых на функцию ориентирования на будущее</li> </ul>
Педагогические	<ul style="list-style-type: none"> <li>- произвольность деятельности, навыки волевой регуляции</li> <li>- способность контролировать свои действия, планирует их, поэтому деятельность становится целенаправленной</li> <li>- расширяется объем внимания, способность к его концентрации и распределению; более точным, полным и дифференциальным становится восприятие, формируется воображение</li> <li>- способность пользоваться приемами запоминания</li> <li>- начинает производить мыслительные операции на основе представлений, отвлекаясь от конкретных зрительных объектов</li> <li>- все большую роль начинает играть слово; развивается словесно-логическое мышление</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вспыльчивость, возбудимость (легко вступают в драки, могут стать мстительными, злопамятными, проявить жестокость);</li> <li>- временное психологическое отдаление от семьи и школы;</li> <li>- влияние сверстников усиливается;</li> <li>- основные виды деятельности в этом возрасте – учение и физический труд.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основными видами деятельности является учение и производительный труд;</li> <li>- характерные изменения в интеллектуальном и духовно-нравственном развитии;</li> <li>- сознательное отношение к труду и учению</li> </ul>



Физически е	<ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличивается длина шага, скорость бега в 4 раза больше скорости ходьбы</li> <li>- увеличивается длина и высота прыжка</li> <li>- улучшается меткость</li> <li>- сила тормозится</li> <li>- быстрота увеличивается</li> <li>- развивается гибкость</li> <li>- развитие общей выносливости</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование моторных способностей;</li> <li>- улучшение координационных способностей (меткость);</li> <li>- развитие силовых и скоростно-силовых качеств;</li> <li>- выносливость;</li> <li>- быстрота движений;</li> <li>- уменьшение гибкости;</li> <li>- быстрое утомление;</li> <li>- низкая реакция на раздражители</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрота и точность сенсомоторных реакций выбора;</li> <li>- устойчивое внимание;</li> <li>- быстрота и точность выполнения операций;</li> <li>- быстрота дифференцировки сложных пространственных характеристик воспринимаемых ситуаций;</li> <li>- обдуманность выбора действий</li> </ul>
----------------	---	--	---

При планировании занятий физической культурой с подростками на II стадии полового созревания необходимо учитывать, что их аэробные возможности ограничены даже по сравнению с более младшими детьми. Поэтому развитие общей выносливости затруднено, и основное внимание при организации занятий должно быть уделено развитию скоростно-силовых качеств, а также ловкости.

Юные волейболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных волейболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

### 1.1.5 Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения и реализуется в объеме 624 часа. Тренировочный процесс осуществляется в течение всего календарного года (52 недели) с еженедельной нагрузкой 6 часов. Из которых:

34 недель – тренировочные занятия

15 недель – самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;

3 недели – тренировочные сборы (на базе лагеря профильного отряда лагеря с дневным пребыванием детей или профильной смены на базе детского оздоровительного лагеря).

Таблица № 2. Объем и сроки освоения программы

Показатель	1 год обучения	2 год обучения
Количество недель	52	52

Из них:		
Тренировочные занятия	34	34
Самостоятельная подготовка	15	15
Тренировочные сборы	3	3
<b>Количество часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>
Из них:		
Тренировочные занятия	204	204
Самостоятельная подготовка	90	90
Тренировочные сборы	18	18

### **1.1.6 Формы обучения**

Программа реализуется в очной форме в процессе тренировочных занятий, тренировочных сборов и самостоятельной подготовки.

### **1.1.7 Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава. Возраст обучающихся одной группы колеблется в пределах 3 лет. Группа с составом обучающихся 11-14 лет, группа с составом обучающихся 15-17 лет.

Спортивно-оздоровительные группы формируются с учетом гендерного принципа. Совместные тренировки возможны при подготовке к соревнованиям, при проведении смешанного волейбола.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники волейбола.

### **1.1.8 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Режим, периодичность и продолжительность тренировочных занятий регламентируется требованиями СанПиН 2.4.4.1251-03. Выдержки из документа, относящиеся к занятиям по волейболу.

- Набор и состав помещения для спортивных секций определяются направленностью образовательной программы, спортивным профилем учреждения и количеством занимающихся детей и должен отвечать требованиям санитарных и строительных норм и правил.

- Площадь спортивного зала должна быть не менее 4 м<sup>2</sup> на одного занимающегося. Пол должен быть деревянным или покрыт линолеумом: поверхность пола должна быть ровной, без щелей и изъянов. Стены зала не должны иметь выступов, карнизов; стены следует окрашивать масляной краской на высоту 1,5 - 2,0 м от пола, а верхнюю часть - клеевой краской.

Батареи располагаются в нишах под окнами и закрыты решетками. На окнах должны быть предусмотрены заградительные устройства.

- В спортивных залах должно размещаться только оборудование, необходимое для проведения занятий. Для хранения инвентаря должно быть выделено специальное помещение.

- Физкультурные и спортивные площадки на открытом воздухе должны содержаться в чистоте и быть ровными, свободными от посторонних предметов, которые могут быть причиной повреждений и травм.

- При работе с детьми должен осуществляться дифференцированный подход с учетом возраста детей и этапов подготовки.

- Рекомендуемый возраст детей для начала занятий разными видами спорта в детской юношеской спортивной школе и спортивной детской юношеской школе олимпийского резерва представлен в таблице №3.

Таблица №3. Минимальный возраст зачисления

Вид спорта	Возраст
Волейбол	9

- Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 3-х академических часов.

- Занятия спортом и физической культурой должны проводиться только в спортивной одежде и обуви на исправном оборудовании.

Режим тренировочно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен иметь санитарно-эпидемиологическое заключение.

- При зачислении в объединение каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по избранному профилю.

- Между занятиями в общеобразовательном учреждении (независимо от обучения) и посещением учреждения дополнительного образования детей должен быть перерыв для отдыха не менее часа.

- Начало занятий в учреждениях дополнительного образования должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание - не позднее 20.00 ч.

- Занятия детей в учреждениях дополнительного образования могут проводиться в любой день недели, включая воскресенье и каникулы.

Продолжительность каждого занятия и длительность отдельных видов деятельности приведены в таблице №4.

Таблица № 4. Рекомендуемый режим занятий детей в объединениях физкультурно-спортивного профиля

№ п/п	Профили и отдельные виды кружков	Наполняемость групп		Число занятий в неделю	Продолжительность занятий
		оптимальная	допустимая		
1	Волейбол	10	15	2-3	2 по 45 минут 3 по 45 минут

#### Медицинское обеспечение

- Медицинское наблюдение за детьми, занимающимися в спортивных школах и секциях, необходимо проводить не реже 2 раз в год.
- После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только со справками врача.
- Учреждение дополнительного образования детей должно быть укомплектовано медицинскими аптечками для оказания доврачебной помощи.

### 1.2 Цель и задачи Программы

Цель: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку, преимущественно оздоровительной направленности, овладение основами техники волейбола и обеспечение отбора наиболее способных спортсменов для дальнейшей подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление и поддержка талантливых спортсменов, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### 1.3 Содержание программы

#### 1.3.1 Учебный план

1 год обучения

№, п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	ТП. Теоретическая подготовка	8	8	0	Тестирование

2.	ОФП. Общефизическая подготовка	61	0	61	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	СФП. Специальная физическая подготовка	55	0	55	
4.	ТТП. Техничко-тактическая подготовка	62	0	62	
5.	КИ. Контрольные испытания	4	0	4	
6.	СД. Соревновательная деятельность	6	0	6	Участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней
7.	ВМ. Восстановительные мероприятия	8	0	8	Медицинский допуск
8.	ИП. Инструкторская практика	0	0	0	
9.	СП. Самостоятельная подготовка	90	0	90	Сдача контрольно-переводных нормативов
10.	ТС. Тренировочные сборы	18	0	18	Зачет
Итого часов:		312	8	304	

## 2 год обучения

№, п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	ТП. Теоретическая подготовка	8	8	0	Тестирование
2.	ОФП. Общефизическая подготовка	57	0	57	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	СФП. Специальная физическая подготовка	55	0	55	
4.	ТТП. Техничко-тактическая подготовка	62	0	62	
5.	КИ. Контрольные испытания	4	0	4	
6.	СД. Соревновательная деятельность.	6	0	6	Участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней
7.	ВМ. Восстановительные мероприятия.	8	0	8	Медицинский допуск

8.	ИП. Инструкторская практика	4	0	4	
9.	СП. Самостоятельная подготовка	90	0	90	Сдача контрольно-переводных нормативов
10.	ТС. Тренировочные сборы	18	0	18	Зачет
Итого часов:		312	8	304	

## **1.4 Содержание учебного плана**

### **1.4.1 1 год обучения:**

#### **ТП. Теоретическая подготовка – 8 часов**

#### **Тема 1: Правила поведения и техники безопасности на занятии. Оборудование и инвентарь.**

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. Перечень оборудования и инвентаря в волейболе, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка волейболиста. Гигиенические требования к спортивной экипировке.

#### **Тема 2: Развитие волейбола в России.**

Возникновение игры. Этапы развития волейбола. Эволюция правил игры в волейбол и её влияние на развитие техники и тактики игры. Состояние и развитие волейбола в России. Достижения волейболистов России на мировой арене.

#### **Тема 3: Правила игры и методика судейства соревнований.**

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

#### **Тема 4: Влияние занятий волейболом на строение и функции организма спортсмена.**

Занятия волейболом способствуют: формированию двигательной функции; всестороннему гармоничному развитию двигательного аппарата и всех систем организма; воспитанию сознательного отношения к физическим занятиям, формированию здоровой личности. Кроме главных задач, предусмотренных физическим воспитанием, волейбол воспитывает такие

физические качества, как ловкость, силу, скорость, выносливость, гибкость; формируют правильную осанку, воспитывают настойчивость, смелость, силу воли.

### **Тема 5: Исторический обзор проблемы допинга.**

Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.

### **Тема 6: Мотивация нарушений антидопинговых правил.**

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

### **Тема 7. Запрещенные субстанции и запрещенные методы.**

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов. Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

### **Тема 8: Последствия допинга для здоровья.**

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма

(эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая).

Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

## **1. Строевые упражнения – 11 часов**

Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

## **2. Беговые упражнения – 10 часов**

На короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

## **3. Прыжковые упражнения – 10 часов**

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; тройной прыжок с места и с разбега; много скоки; пятикратный прыжок с места и др.

## **4. Упражнения без предметов – 10 часов**

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание



прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные

покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

## **5. Упражнения с предметами – 10 часов**

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

## **6. Гимнастические упражнения – 10 часов**

а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног сидя углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставленные ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к

стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.

## **СФП. Специальная физическая подготовка - 55 часов**

### **1. Общеразвивающие упражнения – 10 часов**

Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полу шпагат, шпагат). Повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на шведской стенке. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.

### **2. Упражнения для развития силовых качеств – 9 часов**

Ускорения, рывки на отрезках от 3 м. до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 м. до 50 м.). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями. Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для

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

### **3. Упражнения для развития качеств, быстроты – 9 часов**

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

### **4. Упражнения для развития игровой ловкости – 9 часов**

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и волейбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков ловли, передачи, бросков, ведения с правильной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

### **5. Упражнения для развития выносливости – 9 часов**

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая. Для развития выносливости волейболистов необходимо продолжительное воздействие упражнений на организм, а это возможно только тогда, когда упражнения выполняются не интенсивно. На первом этапе обучения лучше всего использовать равномерный способ выполнения упражнений. Для развития выносливости в волейболе применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается. В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения. Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если волейболист способен выполнять

интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

#### **6. Упражнения для развития гибкости – 9 часов**

Упражнения, направленные на развитие специальной гибкости волейболистов, желательно выполнять свободно, без излишних мышечных напряжений, плавно увеличивая амплитуду и полнее используя инерцию движущихся частей тела.

1. Наклоны вперед, назад и в стороны. Данные упражнения можно выполнять с помощью и с сопротивлением партнера.
2. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малым отягощением и без отягощения).
3. Круговые и вращательные движения туловищем из различных начальных положений.
4. Пружинистые выпады вперед и в стороны.
5. Размахивания ногами и руками с предельной амплитудой и небольшими отягощениями.

#### **ТТП. Техничко-тактическая подготовка – 62 часа**

##### **1. Техника нападения – 13 часов**

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места);
- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность;
- техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча;
- техника прямого нападающего удара на силу;
- техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища);
- техника нападающего удара с имитацией передачи;
- нападающий удар тихий, после имитации сильного.

##### **2. Техника защиты – 13 часов**

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом;
- техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой;
- техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в

сторону), на руки-грудь.

- техника блокирования: одиночное, групповое.

### **3. Тактика нападения - 13 часов**

- 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, 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.

- Групповые действия: взаимодействия 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.

- 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).

### **4. Тактика защиты – 13 часов**

- 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.

- 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 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.

- Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### **5. Игровая подготовка – 10 часов**

- Подвижные игры с элементами волейбола.

- Выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

- Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

- Игры: («Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку», «Пионербол»; игра в волейбол без подачи.

## **КИ. Контрольные испытания – 4 часа**

### **1. Входящие – 2 часа**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение занимающихся контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

## **2. Итоговые – 2 часа**

Итоговые испытания проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

## **СД. Соревновательная деятельность – 6 часов**

Соревнования школьного и муниципального уровней. Минимальное количество соревнований в течение учебного года – 3 (по 2 часа).

## **ВМ. Восстановительные мероприятия – 8 часов**

### **1. Самомассаж – 2 часа**

Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующее:

- все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;
- верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;
- нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;
- грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;
- шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;
- поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;
- сами лимфатические узлы не массировать;
- стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела;
- руки и тело должны быть чистыми;



- в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное бельё.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создаёт большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа. Вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ. Самомассаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе – за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т.п. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания.

## **2. Психологическая разгрузка – 1 час**

- психосоматическая релаксация;
- смена обстановки, вида деятельности;
- единение с природой;
- позитивное мышление.

## **3. Самодиагностика – 1 час**

Контроль за физическим состоянием

- соматоскопические - состояние опорно-двигательного аппарата (форма позвоночника, грудной клетки, ног, состояние осанки, развития мускулатуры), степень жировотложения и полового созревания;
- соматометрические - длина и масса тела, окружности грудной клетки, бедра, голени, предплечья и т.п.;
- физиометрические (функциональные) - жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила рук, становая сила.

## **4. Саморегуляция - 2 час**

### **Предстартовое состояние - 1 час**

Однозначно охарактеризовать данное состояние довольно сложно, так как у одних оно выражается в повышенной возбудимости, активности, у других — в упадке настроения, вялости, замкнутости. Однако если смотреть, в общем, то у профессионального спортсмена оно характеризует перестройку организма, усиление его функций для выполнения предстоящей работы. Предстартовое состояние в этом случае создает благоприятные условия для перехода от покоя к высокому уровню работоспособности. В этом случае наблюдается повышение температуры тела, увеличение частоты ударов пульса, учащение и углубление дыхания, повышение артериального давления. Спортсмен собран, подтянут, сосредоточен.

### **Тренировка силы воли – 1 час**

Воля-форма психического отражения, проявляющегося в способности к выбору действий, связанных с преодолением внешних и внутренних препятствий.

#### **5. Массаж – 2 часа**

Применение массажа необходимо перед выступлением на соревновании или перед тренировкой. После проведения разминочного массажа увеличивается работоспособность к моменту выполнения упражнения, старта и т.д. Сеанс такого массажа благоприятствует перераспределению крови в организме и улучшению кровоснабжения работающих мышц, а также увеличению притока крови по венам к сердцу.

#### **ТС. Тренировочные сборы – 18 часов**

Тренировочные сборы осуществляются в период летних каникул на базе лагеря с дневным пребыванием детей или загородного детского оздоровительного лагеря в течение одной лагерной смены (21 день).

#### **СП. Самостоятельная подготовка – 90 часов**

Самостоятельная деятельность осуществляется в период зимний и летних каникул по индивидуальным планам тренировки для каждого обучающегося. При контроле за осуществлением самостоятельной деятельности обучающихся принимают участие родители (законные представители). Результаты самостоятельной деятельности заносятся в дневник. Приложение № 1.

#### **1.4.2 2 год обучения:**

##### **ТП. Теоретическая подготовка – 8 часов**

**Тема 1: Правила поведения и техники безопасности на занятии. Оборудование и инвентарь.**

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. Перечень оборудования и инвентаря в волейболе, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка волейболиста. Гигиенические требования к спортивной экипировке

**Тема 2: Гигиена, закаливание, питание и режим волейболиста.**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

### **Тема 3: Основы техники игры в волейбол.**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.

### **Тема 4: Допинг и зависимое поведение.**

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

### **Тема 5: Наказания за нарушение антидопинговых правил.**

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

### **Тема 6: Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.**

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

### **Тема 7: Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

### **Тема 8: Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях

спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

## **ОФП. Общая физическая подготовка – 57 часов**

### **1. Строевые упражнения – 9 часов**

Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

### **2. Беговые упражнения – 10 часов**

На короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

### **3. Прыжковые упражнения – 10 часов**

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; тройной прыжок с места и с разбега; много скоки; пятикратный прыжок с места и др.

### **4. Упражнения без предметов – 10 часов**

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах

(сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с поднятием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с

различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

## **5. Упражнения с предметами – 9 часов**

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

## **6. Гимнастические упражнения – 9 часов**

а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднятие и опускание ног сидя углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки;

поднимание скамейки группой и переставленные ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.

## **СФП. Специальная физическая подготовка - 55 часов**

### **1. Общеразвивающие упражнения – 10 часов**

Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полу шпагат, шпагат). Повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на шведской стенке. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.

### **2. Упражнения для развития силовых качеств – 9 часов**

Ускорения, рывки на отрезках от 3 м. до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим



выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 м. до 50 м.). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями. Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

### **3. Упражнения для развития качеств быстроты – 9 часов**

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

### **4. Упражнения для развития игровой ловкости – 9 часов**

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков ловли, передачи, бросков с правильной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

### **5. Упражнения для развития выносливости – 9 часов**

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая. Для развития выносливости волейболистов необходимо продолжительное воздействие упражнений на организм, а это возможно только тогда, когда упражнения выполняются не интенсивно. На первом этапе обучения лучше всего использовать равномерный способ выполнения упражнений. Для развития выносливости в волейболе применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу

на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается. В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения. Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если волейболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

## **6. Упражнения для развития гибкости – 9 часов**

Упражнения, направленные на развитие специальной гибкости волейболистов, желательно выполнять свободно, без излишних мышечных напряжений, плавно увеличивая амплитуду и полнее используя инерцию движущихся частей тела.

1. Наклоны вперед, назад и в стороны. Данные упражнения можно выполнять с помощью и с сопротивлением партнера.
2. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малым отягощением и без отягощения).
3. Круговые и вращательные движения туловищем из различных начальных положений.
4. Пружинистые выпады вперед и в стороны.
5. Размахивания ногами и руками с предельной амплитудой и небольшими отягощениями.

## **ТТП. Техничко-тактическая подготовка – 62 часа**

### **1. Техника нападения – 13 часов**

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места);
- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность;
- техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча;
- техника прямого нападающего удара на силу;
- техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища);
- техника нападающего удара с имитацией передачи;
- нападающий удар тихий, после имитации сильного.

### **2. Техника защиты – 13 часов**

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом;
- техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой;
- техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.
- техника блокирования: одиночное, групповое.

### **3. Тактика нападения - 13 часов**

- 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, 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.
- Групповые действия: взаимодействия 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.
- 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).

### **4. Тактика защиты – 13 часов**

- 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.
- 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 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.
- Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### **5. Игровая подготовка – 10 часов**

- Подвижные игры с элементами волейбола.
- Выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий. - -
- Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.
- Игры: («Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку», «Пионербол»; игра в волейбол без подачи.

## **КИ. Контрольные испытания – 4 часа**

### **1. Входящие – 2 часа**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение занимающихся контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

### **2. Итоговые – 2 часа**

Итоговые испытания проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

Данные итоговых испытаний учитываются при приеме обучающихся на последующие года обучения.

## **СД. Соревновательная деятельность – 6 часов**

Соревнования школьного и муниципального уровней. Минимальное количество соревнований в течение учебного года – 3 (по 2 часа).

## **ИП. Инструкторская практика – 4 часа**

1. Построение группы и основные команды на месте и в движении. Составление конспекта и проведение разминки в группе. Определение и исправление ошибок в выполнении приёмов у товарища по команде – 1 час
2. Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера. Руководство командой на соревнованиях – 1 час
3. Ведение протокола игры. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером. Проведение судейства учебных игр (самостоятельно) – 1 час
4. Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата. Судейство игры в качестве судьи – 1 час

## **ВМ. Восстановительные мероприятия – 8 часов**

### **1. Самомассаж – 2 часа**

Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующее:

- все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;
- верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;
- нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;
- грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;
- шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;
- поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;
- сами лимфатические узлы не массировать;
- стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела;
- руки и тело должны быть чистыми;
- в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное бельё.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создаёт большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа. Вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ. Самомассаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе – за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т.п. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания.

### **2. Психологическая разгрузка – 1 час**

- психосоматическая релаксация;
- смена обстановки, вида деятельности;
- единение с природой;
- позитивное мышление.

### **3. Самодиагностика – 1 час**

Контроль за физическим состоянием

- соматоскопические - состояние опорно-двигательного аппарата (форма позвоночника, грудной клетки, ног, состояние осанки, развития мускулатуры), степень жировотложения и полового созревания;
- соматометрические - длина и масса тела, окружности грудной клетки, бедра, голени, предплечья и т.п.;
- физиометрические (функциональные) - жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила рук, становая сила.

#### **4. Саморегуляция - 2 час**

##### **Предстартовое состояние - 1 час**

Однозначно охарактеризовать данное состояние довольно сложно, так как у одних оно выражается в повышенной возбудимости, активности, у других — в упадке настроения, вялости, замкнутости. Однако если смотреть, в общем, то у профессионального спортсмена оно характеризует перестройку организма, усиление его функций для выполнения предстоящей работы. Предстартовое состояние в этом случае создает благоприятные условия для перехода от покоя к высокому уровню работоспособности. В этом случае наблюдается повышение температуры тела, увеличение частоты ударов пульса, учащение и углубление дыхания, повышение артериального давления. Спортсмен собран, подтянут, сосредоточен.

##### **Тренировка силы воли – 1 час**

Воля-форма психического отражения, проявляющегося в способности к выбору действий, связанных с преодолением внешних и внутренних препятствий.

#### **5. Массаж – 2 часа**

Применение массажа необходимо перед выступлением на соревновании или перед тренировкой. После проведения разминочного массажа увеличивается работоспособность к моменту выполнения упражнения, старта и т.д. Сеанс такого массажа благоприятствует перераспределению крови в организме и улучшению кровоснабжения работающих мышц, а также увеличению притока крови по венам к сердцу.

#### **ТС. Тренировочные сборы – 18 часов**

Тренировочные сборы осуществляются в период летних каникул на базе лагеря с дневным пребыванием детей или загородного детского оздоровительного лагеря в течение одной лагерной смены (21 день).

#### **СП. Самостоятельная подготовка – 90 часов**

Самостоятельная подготовка осуществляется в период зимний и летних каникул по индивидуальным планам тренировки для каждого обучающегося.

При контроле за осуществлением самостоятельной подготовки обучающихся принимают участие родители (законные представители). Результаты самостоятельной подготовки заносятся в дневник. Приложение № 1.

#### **1.4 Планируемые результаты**

Организация деятельности по программе создаст условия для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

##### **1.4.1 Личностные результаты**

- навык сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- умение наблюдать за своим самочувствием, самоконтроль;
- развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- развитие навыков анализа и объективного оценивания результатов собственного труда, нахождение возможностей и способов их улучшения;
- умение, направленные на ведение здорового образа жизни.
- содействие правильному физическому развитию;
- развитие мотивов спортивной тренировки и личностного смысла занятий.

##### **1.4.2 Метапредметные результаты**

- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- развитие жизненно важных двигательных навыков;
- способность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- умение распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

##### **1.4.3 Предметные результаты**

- знание правил техники безопасности;
- знание правил игры в волейбол;
- знание терминологии волейбола;
- владение техникой точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, постановки блока, различных видов приема и передачи мяча;
- применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;

- выполнение передачи, приема, подачи мяча, нападающих ударов и постановки блока;
- самостоятельное применение всех видов перемещения по площадке, как с мячом, так и без мяча.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1	ТП. Теоретическая подготовка	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
2	ОФП. Общая физическая подготовка	-	8	8	8	8	8	7	7	7	-	-	-	61
3	СФП. Специальная физическая подготовка	-	7	7	7	7	7	7	7	6	-	-	-	55
4	ТТП. Технико-тактическая подготовка	-	5	11	7	7	5	14	8	5	-	-	-	62
5	КИ. Контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
6	СД. Соревновательная деятельность	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	6
7	ВМ. Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
8	ИП. Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
9	СП. Самостоятельная подготовка	24	-	-	-	-	-	-	-	-	12	24	30	90
10	ТС. Тренировочные сборы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	-	-	18
	Всего часов:	24	24	30	24	24	24	30	24	24	30	24	30	312



## 2 год обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1	ТП. Теоретическая подготовка	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
2	ОФП. Общая физическая подготовка	-	8	8	8	8	8	5	7	5	-	-	-	57
3	СФП. Специальная физическая подготовка	-	7	7	7	7	7	7	7	6	-	-	-	55
4	ТПП. Технико- тактическая подготовка	-	5	11	7	7	5	14	8	5	-	-	-	62
5	КИ. Контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
6	СД. Соревновательная деятельность	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	6
7	ВМ. Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
8	ИП. Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	4
9	СП. Самостоятельная подготовка	24	-	-	-	-	-	-	-	-	12	24	30	90
10	ТС. Тренировочные сборы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	-	-	18
	Всего часов:	24	24	30	24	24	24	30	24	24	30	24	30	312

## 2.2 Условия реализации программы

### 2.2.1 Материально-техническое обеспечение

1. Сетка волейбольная - 2шт.
2. Стойки волейбольные - 2шт.
3. Гимнастические стенки – 6 - 8шт.
4. Гимнастические скамейки – 3 - 4шт.

5. Гимнастические маты - 3шт.
6. Скакалки - 20шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 10шт.
8. Резиновые амортизаторы - 10шт.
9. Мячи волейбольные (для мини - волейбола) - 10шт.

### **2.2.2. Информационное обеспечение**

Видеоуроки по волейболу, размещенные в сети Интернет.

### **2.2.3 Кадровое обеспечение**

По реализации данной программы работает тренер-преподаватель, отвечающий требованиям профессионального стандарта в области «Дополнительное образование детей и взрослых».

Образовательный уровень:

- среднее профессиональное образование (программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю).
- дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю)
- при отсутствии педагогического образования – дополнительное профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства.

Требования к стажу работы не предъявляются.

Особыми условиями допуска к работе считаются:

- отсутствие медицинских противопоказаний, отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами;

- прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

## **2.3 Формы аттестации**

### **2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах:

- грамоты за победу в соревнованиях разного уровня,
- протоколов соревнований,
- фотоотчетов;
- портфолио достижений группы.

### **2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах:

- протоколы контрольных испытаний;
- итоговый отчет тренера-преподавателя;
- открытое занятие;
- соревнование.

## **2.4 Оценочные материалы**

Для оценки уровня освоения программы по окончании учебного года проводятся контрольные испытания обучающихся.

При проведении контрольных испытаний обучающихся учитываются результаты освоения программы по теоретической подготовке, общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Итоговые контрольные испытания включают в себя:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые проводятся в форме сдачи нормативов, результаты оформляются протоколом.

Данные итоговых контрольных испытаний (протоколы) служат подтверждающим документом для перехода обучающихся на последующую ступень обучения.

Оценочные нормативы по волейболу представлены в Приложении 2.

## 1.5 Методические материалы

Организация образовательного процесса осуществляется в очно-заочной форме. В заочной форме осуществляются часы, отведенные на самостоятельную подготовку обучающихся в период зимних и летних каникул.

Используемые методы обучения:

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);
2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);
3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)
4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Обучающиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

В ходе реализации программы используются следующие принципы обучения и воспитания:

1. Принцип систематичности. Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.
2. Принцип индивидуализации. Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.
3. Принцип развивающего обучения. При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
4. Принцип воспитывающего обучения. В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
5. Принцип оздоровительной направленности. Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность

с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.

6. Принцип сознательности. Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

7. Принцип наглядности. Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

8. Принцип доступности. Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

9. Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юного волейболиста, различные варианты использования программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов.

Формами организации образовательного процесса являются групповые и индивидуальные занятия продолжительностью до 3 часов. Количество тренировочных занятий в неделю – 2-3. Недельная нагрузка – 6 часов.

Формами организации тренировочного занятия являются: беседа (при прохождении теоретической подготовки), игра, мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, чемпионат, сдача нормативов.

Педагогические технологии, используемые на тренировочном занятии:

1. Технология взаимообучения - специфический метод обучения взаимодействию между самими обучающимися, основывающийся на разности их теоретической и практической подготовленности, развития способностей и заключающийся в обмене информацией, в совместной отработке умений и навыков, взаимопроверке усвоения. Парное

взаимообучение позволяет каждому обучающемуся попеременно исполнять роль тренера и обучаемого. Групповое взаимодействие ставит одного из обучающихся в позицию консультанта по тому или иному предмету. Коллективное взаимодействие предполагает поочередное выступление консультантов по специальным вопросам перед всей группой. Взаимообучение активно способствует закреплению знаний. Одновременно идет процесс обогащения друг друга дополнительной информацией, которую обучающиеся добывают самостоятельно, специально для обучающего общения и выполнения функций консультанта. Как убеждает опыт, взаимодействие педагогически целесообразно, если включено в систему других методов. В диагностическом аспекте взаимодействие активно помогает преподавателю узнать интересы, склонности, способности обучающихся.

2. Игровая технология - построение тренировочного процесса в баскетболе имеет свою специфику в использовании подвижных игр, предполагая их применение в нескольких направлениях. Так, подвижные игры в комплексе с контрольными тестами позволяют решить проблему отбора новичков, поскольку в игровом методе наиболее ярко и естественно проявляются индивидуальные особенности занимающихся. С их помощью решаются задачи создания последовательно-усложняющихся игровых ситуаций для развития специальных физических качеств и овладение технико-тактическим арсеналом.

Игровая деятельность в баскетболе складывается таким образом, что игрокам приходится выполнять большое количество рывков на разное расстояние, как с изменением скорости, так и направления движения, выполнять прыжки толчком одной и двух ног, множественные защитные действия, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовой подготовленности баскетболиста. Именно подвижные игры позволяют развить такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость.

3. Технология дифференцированного обучения - основная задача дифференцированной организации тренировочной деятельности заключается в раскрытии индивидуальности, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию задатков и способностей каждого обучающегося в тренировочном процессе. Использование дифференцированного подхода к обучающимся на различных этапах тренировочного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми детьми определенным программным минимумом знаний, умений и навыков. Дифференциация обучения предполагает гибкость и

подвижность, позволяющая тренеру-преподавателю в процессе тренировки подходить индивидуально к каждому обучающемуся и способствовать общей активизации группы.

4. Личностно-ориентированная технология - цель, которой состоит в том, чтобы «заложить в ребенке механизмы самореализации, саморазвития, адаптации, самозащиты, самовоспитания и другие, необходимые для становления самобытного личностного образа». Личностно-ориентированные технологии определяют методы и средства обучения и воспитания, соответствующие индивидуальным особенностям каждого ребенка: берут на вооружение психодиагностические методики, изменяют отношения и организацию деятельности детей, применяют разнообразные средства обучения, перестраивают суть образования.

5. Здоровьесберегающая технология является одной из самых актуальных в наше время, так как известно, что дети не совсем здоровы, а в процессе обучения число здоровых детей уменьшается. Процесс обучения в школе - это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающей технологии является приоритетным направлением в деятельности тренера-преподавателя. Основная цель здоровьесберегающих технологий—сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Отсюда вытекают основные задачи:

- обеспечение обучающемуся возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
- снижение уровня заболеваемости обучающихся;
- сохранение работоспособности на занятиях;
- формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

6. Технологии сотрудничества реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях тренера и ребенка. Тренер-преподаватель и обучающиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества. Весь этот "веер" технологий может раскрываться и складываться в руках опытного тренера, потому что условия их применимости зависят от множества факторов; к тому же технологии между собой тесно взаимосвязаны.

7. Технология малых групп - при групповой форме организации тренировочной работы обучающихся группа на данном занятии делится на группы для решения конкретных тренировочных задач с учетом того, чтобы с максимальной эффективностью для коллектива могли реализоваться

учебные возможности каждого члена группы. Свое задание каждая группа выполняет сообща под непосредственным руководством лидера группы или тренера. Применительно к групповой форме учебной работы под малой группой понимается часть одного коллектива (3-6 человек), организованная на некоторое ограниченное время (от части занятия до нескольких блоков занятий) для осуществления какой-либо совместной тренировочной деятельности.

Структура тренировочного занятия.

Основные тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Занятие состоит из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной) или из трех частей (разминка, основная, заключительная).

Для групповых занятий, особенно в спортивно-оздоровительных группах, характерен вариант из четырех частей.

1. Вводная - организационная -- построение, рапорт, проверка посещаемости, объяснение задач и содержание занятия, строевые упражнения, повороты. Общая продолжительность вводной части 3-10 минут.
2. Подготовительная (разминка) - разогревание обучающихся, подготовка к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах, общая и специальная физическая подготовка. Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 минут.
3. Основная - повышение у обучающихся уровня всесторонней физической и специальной подготовки, обучение спортивной технике и тактике, воспитание моральных и волевых качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), привитие навыков и умения самостоятельного выполнения заданий.
4. Заключительная - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к исходному. Продолжительность его до 10 минут.

Дидактические материалы:

- «Антидопинговая программа для учреждений дополнительного образования»;
- сборник упражнений по общей физической подготовке;
- сборник упражнений по специальной физической подготовке;
- видеоуроки по волейболу.



## **2.6 Список литературы**

### **2.6.1 Основная и дополнительная**

#### **Основная литература:**

1. Бабушкин Г.Д. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта»/ Г.Д.Бабушкин. – Омск: СибГАФК, 2015. – 83 с.
2. Беляев А.В. Волейбол: учебник для ВУЗов физической культуры/ А.В.Беляев. – М.: СпортАкадемПресс, 2014. – 368 с.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол: учебная программа для ДЮСШ и ДЮСШОР/ Ю.Д.Железняк. – Омск: ОмГТУ, 2014. – 198 с.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров/ Ю.Д.Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 192 с.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания/ В.М.Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 200 с.
6. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебник для педагогических институтов/А.В.Ивойлов. – Минск:Высшая школа, 2015. – 261 с.
7. Клещев Ю.Н. Волейбол: учебник для институтов физической культуры/ Ю.Н.Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 270 с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Былеева Л.В. Подвижные игры/ Л.В.Былеева. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 230 с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол: у истоков мастерства/ Ю.Д.Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 213 с.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе/ Ю.Д.Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 127 с.
4. Кучинский А.А. Волейбол в школе/ А.А.Кучинский. – СПб.: Омега, 2014. – 105 с.
5. Самойлов А.Н. Время игры/ А.Н.самойлов. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 213 с.
6. Чехов О.Г. Основы волейбола/ О.Г.Чехов. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 200 с.

#### **Литература для обучающихся:**

1. Клещев Ю.Н. Юный волейболист/ Ю.Н.Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 97 с.

2. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России/ В.С.Родиченко. – М.: ФиС, 2014. – 144 с.

#### **Литература для родителей:**

1. Гогоулан М. Законы здоровья/ М.Гогоулан. – М.: Советский спорт, 2013. – 496 с.
2. Гольдберг Н.Д. Питание юных спортсменов/ Н.Д.Гольдберг. – М.: Советский спорт, 2013. – 231 с.
3. Дюрик Ян. Детская энциклопедия здоровья/ Ян Дюрик. – М.: Освема, 2016. – 262 с.
4. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические условия подготовки юных спортсменов/ Г.А.Кузьменко. – М.: Просвещение, 2016. – 236 с.
5. Маймулов В.Г. Питание и здоровье детей/ В.Г.Маймулов. – СПб, 2013. – 352 с.

#### **2.6.2 Наглядный материал**

1. Комплекс наглядных пособий по волейболу - "Основы волейбола" . - Оцифрованное изд. - Пермь.: [<https://multiurok.ru/yfnfif09/awards/>], 2014
2. Комплексы упражнений для обучения технике волейбола. -- Оцифрованное изд. - М.: [<https://infourok.ru>], 2016

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Инфо-урок. Пособия по волейболу. [Электронный ресурс] - <https://infourok.ru/material.html?mid=39613>
2. Иванова И.С. Сайт учителя физической культуры. [Электронный ресурс] - [http://irinafk.ucoz.ru/load/kollegam/nagljadnyj\\_material\\_dlja\\_urokov/nagljadnye\\_materialy\\_po\\_volejbolu/16-1-0-33](http://irinafk.ucoz.ru/load/kollegam/nagljadnyj_material_dlja_urokov/nagljadnye_materialy_po_volejbolu/16-1-0-33)
3. Спортивные уроки онлайн. [Электронный ресурс] - <http://sport-lessons.com/teamgames/basketball>

Приложение 1.

«Дневник самостоятельной подготовки»

**Дневник самостоятельной подготовки**

Обучающийся: \_\_\_\_\_

(Ф.И.О. обучающегося)

Группа: \_\_\_\_\_

Вид спорта: \_\_\_\_\_

**Тренировочные занятия**

№ п/п	Дата	Выполненные упражнения	Время выполнения	Контрольная отметка о выполнении
1	1 нед. сентябрь	ОФП. Беговые упражнения	30 мин.	
2				
3				
4				

1. Дата самостоятельной подготовки ставится согласно плана-графика тренировки (сентябрь, июнь, июль, август).
2. Выполненные упражнения – оговариваются совместно с тренером-преподавателем (для каждого обучающегося индивидуальны).
3. Время выполнения – соответствует 6 - часовой недельной нагрузке.
4. Контрольная отметка о выполнении может ставится родителями (законными представителям), старостой группы, учителем физической культуры ОО, тренером-преподавателем.

Приложение № 2.

### «Оценочные нормативы по волейболу»

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,9	10,7	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
2	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	170	190	200	210	220	230
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	29	32	34	38	40
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	23	25	27	29	30	32	34	35
5	Верхняя передача мяча у стенки	4	6	10	12	14	17	20	24	28	32
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
7	Верхняя прямая подача	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
2	Прыжок в длину с места (см)	11,9	11,7	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	100	110	120	130	140	150	160	170	180	195
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	15	18	20	20	25	25	25	25	25	25
5	Верхняя передача мяча у стенки	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
6	Прием мяча снизу двумя руками.	3	5	8	10	12	14	16	18	20	22
7	Верхняя прямая подача	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

**Челночный бег 5х6.** Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегают до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

**Бег 30м.** Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

**Прыжок в длину с места.** Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовится к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

**Верхняя передача мяча у стенки:** Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

**Прием мяча снизу двумя руками:** Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

**Верхняя прямая подача:** С 9 до 12 лет выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, с 13 лет с обычной площадки. Мяч во время удара должен находиться выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

## Вариативная часть дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Недельная нагрузка – 9 часов.

Таблица № 2. Объем и сроки освоения программы

Показатель	1 год обучения	2 год обучения
<b>Количество недель</b>	52	52
Из них:		
Тренировочные занятия	34	34
Самостоятельная подготовка	16	16
Тренировочные сборы	2	2
<b>Количество часов</b>	468	468
Из них:		
Тренировочные занятия	306	306
Самостоятельная подготовка	144	144
Тренировочные сборы	18	18

### 1.3 Содержание программы

#### 1.3.1 Учебный план

1 год обучения

№, п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	ТП. Теоретическая подготовка	8	8	0	Тестирование
2.	ОФП. Общефизическая подготовка	98	0	98	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	СФП. Специальная физическая подготовка	98	0	98	
4.	ТТП. Техничко-тактическая подготовка	84	0	84	
5.	КИ. Контрольные испытания	4	0	4	
6.	СД. Соревновательная деятельность	6	0	6	Участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней
7.	ВМ. Восстановительные мероприятия	8	0	8	Медицинский допуск

8.	ИП. Инструкторская практика	0	0	0	
9.	СП. Самостоятельная подготовка	144	0	144	Сдача контрольно-переводных нормативов
10.	ТС. Тренировочные сборы	18	0	18	Зачет
Итого часов:		468	8	460	

## 2 год обучения

№, п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	ТП. Теоретическая подготовка	8	8	0	Тестирование
2.	ОФП. Общефизическая подготовка	98	0	98	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	СФП. Специальная физическая подготовка	98	0	98	
4.	ТТП. Техничко-тактическая подготовка	80	0	80	
5.	КИ. Контрольные испытания	4	0	4	
6.	СД. Соревновательная деятельность.	6	0	6	Участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней
7.	ВМ. Восстановительные мероприятия.	8	0	8	Медицинский допуск
8.	ИП. Инструкторская практика	4	0	4	
9.	СП. Самостоятельная подготовка	144	0	144	Сдача контрольно-переводных нормативов
10.	ТС. Тренировочные сборы	18	0	18	Зачет
Итого часов:		468	8	460	

## 1.4 Содержание учебного плана

### 1.4.1 1 год обучения:

**ТП. Теоретическая подготовка – 8 часов**

## **Тема 1: Правила поведения и техники безопасности на занятии. Оборудование и инвентарь.**

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. Перечень оборудования и инвентаря в волейболе, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка волейболиста. Гигиенические требования к спортивной экипировке.

## **Тема 2: Развитие волейбола в России.**

Возникновение игры. Этапы развития волейбола. Эволюция правил игры в волейбол и её влияние на развитие техники и тактики игры. Состояние и развитие волейбола в России. Достижения волейболистов России на мировой арене.

## **Тема 3: Правила игры и методика судейства соревнований.**

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

## **Тема 4: Влияние занятий волейболом на строение и функции организма спортсмена.**

Занятия волейболом способствуют: формированию двигательной функции; всестороннему гармоничному развитию двигательного аппарата и всех систем организма; воспитанию сознательного отношения к физическим занятиям, формированию здоровой личности. Кроме главных задач, предусмотренных физическим воспитанием, волейбол воспитывает такие физические качества, как ловкость, силу, скорость, выносливость, гибкость; формируют правильную осанку, воспитывают настойчивость, смелость, силу воли.

## **Тема 5: Исторический обзор проблемы допинга.**

Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.

## **Тема 6: Мотивация нарушений антидопинговых правил.**



Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

#### **Тема 7. Запрещенные субстанции и запрещенные методы.**

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов. Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

#### **Тема 8: Последствия допинга для здоровья.**

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма

(эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая).

Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

### **ОФП. Общая физическая подготовка – 98 час**

#### **1. Строевые упражнения – 17 часов**

Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

#### **2. Беговые упражнения – 17 часов**

На короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

### **3. Прыжковые упражнения – 16 часов**

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; тройной прыжок с места и с разбега; много скоки; пятикратный прыжок с места и др.

### **4. Упражнения без предметов – 16 часов**

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от

стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; тоже в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с

акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

## **5. Упражнения с предметами – 16 часов**

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверх, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверх); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

## **6. Гимнастические упражнения – 16 часов**

а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног сидя углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставленные ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.

### **1. Общеразвивающие упражнения – 17 часов**

Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полу шпагат, шпагат). Повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на шведской стенке. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.

### **2. Упражнения для развития силовых качеств – 17 часов**

Ускорения, рывки на отрезках от 3 м. до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 м. до 50 м.). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями. Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

### **3. Упражнения для развития качеств, быстроты – 16 часов**

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

### **4. Упражнения для развития игровой ловкости – 16 часов**

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и волейбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с

подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков ловли, передачи, бросков, ведения с правильной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

#### **5. Упражнения для развития выносливости – 16 часов**

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая. Для развития выносливости волейболистов необходимо продолжительное воздействие упражнений на организм, а это возможно только тогда, когда упражнения выполняются не интенсивно. На первом этапе обучения лучше всего использовать равномерный способ выполнения упражнений. Для развития выносливости в волейболе применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается. В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения. Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если волейболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

#### **6. Упражнения для развития гибкости – 16 часов**

Упражнения, направленные на развитие специальной гибкости волейболистов, желательно выполнять свободно, без излишних мышечных напряжений, плавно увеличивая амплитуду и полнее используя инерцию движущихся частей тела.

1. Наклоны вперед, назад и в стороны. Данные упражнения можно выполнять с помощью и с сопротивлением партнера.
2. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малым отягощением и без отягощения).
3. Круговые и вращательные движения туловищем из различных начальных положений.
4. Пружинистые выпады вперед и в стороны.

5. Размахивания ногами и руками с предельной амплитудой и небольшими отягощениями.

## **ТТП. Техничко-тактическая подготовка – 84 часа**

### **1. Техника нападения – 16 часов**

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места);
- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность;
- техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча;
- техника прямого нападающего удара на силу;
- техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища);
- техника нападающего удара с имитацией передачи;
- нападающий удар тихий, после имитации сильного.

### **2. Техника защиты – 17 часов**

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом;
- техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой;
- техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.
- техника блокирования: одиночное, групповое.

### **3. Тактика нападения - 17 часов**

- 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, 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.
- Групповые действия: взаимодействия 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.



- 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).

#### **4. Тактика защиты – 17 часов**

- 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.
- 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 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.
- Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### **5. Игровая подготовка – 17 часов**

- Подвижные игры с элементами волейбола.
- Выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.
- Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.
- Игры: («Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку», «Пионербол»; игра в волейбол без подачи.

### **КИ. Контрольные испытания – 4 часа**

#### **1. Входящие – 2 часа**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение занимающихся контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

#### **2. Итоговые – 2 часа**

Итоговые испытания проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

## **СД. Соревновательная деятельность – 6 часов**

Соревнования школьного и муниципального уровней. Минимальное количество соревнований в течение учебного года – 3 (по 2 часа).

## **ВМ. Восстановительные мероприятия – 8 часов**

### **1. Самомассаж – 2 часа**

Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующее:

- все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;
- верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;
- нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;
- грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;
- шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;
- поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;
- сами лимфатические узлы не массировать;
- стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела;
- руки и тело должны быть чистыми;
- в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное бельё.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создаёт большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа. Вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ. Самомассаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе – за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т.п. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания.

### **2. Психологическая разгрузка – 1 час**

- психосоматическая релаксация;

- смена обстановки, вида деятельности;
- единение с природой;
- позитивное мышление.

### **3. Самодиагностика – 1 час**

Контроль за физическим состоянием

- соматоскопические - состояние опорно-двигательного аппарата (форма позвоночника, грудной клетки, ног, состояние осанки, развития мускулатуры), степень жировотложения и полового созревания;
- соматометрические - длина и масса тела, окружности грудной клетки, бедра, голени, предплечья и т.п.;
- физиометрические (функциональные) - жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила рук, становая сила.

### **4. Саморегуляция - 2 час**

#### **Предстартовое состояние - 1 час**

Однозначно охарактеризовать данное состояние довольно сложно, так как у одних оно выражается в повышенной возбудимости, активности, у других — в упадке настроения, вялости, замкнутости. Однако если смотреть, в общем, то у профессионального спортсмена оно характеризует перестройку организма, усиление его функций для выполнения предстоящей работы. Предстартовое состояние в этом случае создает благоприятные условия для перехода от покоя к высокому уровню работоспособности. В этом случае наблюдается повышение температуры тела, увеличение частоты ударов пульса, учащение и углубление дыхания, повышение артериального давления. Спортсмен собран, подтянут, сосредоточен.

#### **Тренировка силы воли – 1 час**

Воля-форма психического отражения, проявляющегося в способности к выбору действий, связанных с преодолением внешних и внутренних препятствий.

### **5. Массаж – 2 часа**

Применение массажа необходимо перед выступлением на соревновании или перед тренировкой. После проведения разминочного массажа увеличивается работоспособность к моменту выполнения упражнения, старта и т.д. Сеанс такого массажа способствует перераспределению крови в организме и улучшению кровоснабжения работающих мышц, а также увеличению притока крови по венам к сердцу.

### **ТС. Тренировочные сборы – 18 часов**

Тренировочные сборы осуществляются в период летних каникул на базе лагеря с дневным пребыванием детей или загородного детского оздоровительного лагеря в течение одной лагерной смены (21 день).

## **СП. Самостоятельная подготовка – 144 часов**

Самостоятельная деятельность осуществляется в период зимний и летних каникул по индивидуальным планам тренировки для каждого обучающегося. При контроле за осуществлением самостоятельной деятельности обучающихся принимают участие родители (законные представители). Результаты самостоятельной деятельности заносятся в дневник. Приложение № 1.

### **1.4.2 2 год обучения:**

#### **ТП. Теоретическая подготовка – 8 часов**

##### **Тема 1: Правила поведения и техники безопасности на занятии. Оборудование и инвентарь.**

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. Перечень оборудования и инвентаря в волейболе, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка волейболиста. Гигиенические требования к спортивной экипировке

##### **Тема 2: Гигиена, закаливание, питание и режим волейболиста.**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

##### **Тема 3: Основы техники игры в волейбол.**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.

##### **Тема 4: Допинг и зависимое поведение.**

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

##### **Тема 5: Наказания за нарушение антидопинговых правил.**

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

#### **Тема 6: Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.**

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

#### **Тема 7: Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

#### **Тема 8: Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **ОФП. Общая физическая подготовка – 98 часов**

#### **1. Строевые упражнения – 17 часов**

Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

## **2. Беговые упражнения – 17 часов**

На короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

## **3. Прыжковые упражнения – 16 часов**

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; тройной прыжок с места и с разбега; много скоки; пятикратный прыжок с места и др.

## **4. Упражнения без предметов – 16 часов**

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки

ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

## **5. Упражнения с предметами – 16 часов**

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках;



приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

## **6. Гимнастические упражнения – 16 часов**

а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног сидя углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставленные ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться

в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.

## **СФП. Специальная физическая подготовка - 98 часов**

### **1. Общеразвивающие упражнения – 17 часов**

Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полу шпагат, шпагат). Повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на шведской стенке. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.

### **2. Упражнения для развития силовых качеств – 17 часов**

Ускорения, рывки на отрезках от 3 м. до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 м. до 50 м.). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями. Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

### **3. Упражнения для развития качеств быстроты – 16 часов**

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

#### **4. Упражнения для развития игровой ловкости – 16 часов**

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков ловли, передачи, бросков с правильной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

#### **5. Упражнения для развития выносливости – 16 часов**

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая. Для развития выносливости волейболистов необходимо продолжительное воздействие упражнений на организм, а это возможно только тогда, когда упражнения выполняются не интенсивно. На первом этапе обучения лучше всего использовать равномерный способ выполнения упражнений. Для развития выносливости в волейболе применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается. В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения. Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если волейболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

#### **6. Упражнения для развития гибкости – 16 часов**

Упражнения, направленные на развитие специальной гибкости волейболистов, желательно выполнять свободно, без излишних мышечных напряжений, плавно увеличивая амплитуду и полнее используя инерцию движущихся частей тела.

1. Наклоны вперед, назад и в стороны. Данные упражнения можно выполнять с помощью и с сопротивлением партнера.
2. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малым отягощением и без отягощения).
3. Круговые и вращательные движения туловищем из различных начальных положений.
4. Пружинистые выпады вперед и в стороны.
5. Размахивания ногами и руками с предельной амплитудой и небольшими отягощениями.

### **ТТП. Техничко-тактическая подготовка – 80 часов**

#### **1. Техника нападения – 16 часов**

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места);
- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность;
- техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча;
- техника прямого нападающего удара на силу;
- техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища);
- техника нападающего удара с имитацией передачи;
- нападающий удар тихий, после имитации сильного.

#### **2. Техника защиты – 16 часов**

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом;
- техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой;
- техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.
- техника блокирования: одиночное, групповое.

#### **3. Тактика нападения - 16 часов**

- 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, 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.

- Групповые действия: взаимодействия 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.

- 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).

#### **4. Тактика защиты – 16 часов**

- 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.

- 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 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.

- Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### **5. Игровая подготовка – 16 часов**

- Подвижные игры с элементами волейбола.

- Выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий. - -

- Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

- Игры: («Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку», «Пионербол»; игра в волейбол без подачи.

### **КИ. Контрольные испытания – 4 часа**

#### **1. Входящие – 2 часа**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение занимающихся контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется

протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

## **2. Итоговые – 2 часа**

Итоговые испытания проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

Данные итоговых испытаний учитываются при приеме обучающихся на последующие года обучения.

## **СД. Соревновательная деятельность – 6 часов**

Соревнования школьного и муниципального уровней. Минимальное количество соревнований в течение учебного года – 3 (по 2 часа).

## **ИП. Инструкторская практика – 4 часа**

1. Построение группы и основные команды на месте и в движении. Составление конспекта и проведение разминки в группе. Определение и исправление ошибок в выполнении приёмов у товарища по команде – 1 час
2. Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера. Руководство командой на соревнованиях – 1 час
3. Ведение протокола игры. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером. Проведение судейства учебных игр (самостоятельно) – 1 час
4. Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата. Судейство игры в качестве судьи – 1 час

## **ВМ. Восстановительные мероприятия – 8 часов**

### **1. Самомассаж – 2 часа**

Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующее:

- все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;
- верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;
- нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;

- грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;
- шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;
- поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;
- сами лимфатические узлы не массировать;
- стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела;
- руки и тело должны быть чистыми;
- в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное бельё.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создаёт большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа. Вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ. Самомассаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе – за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т.п. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания.

## **2. Психологическая разгрузка – 1 час**

- психосоматическая релаксация;
- смена обстановки, вида деятельности;
- единение с природой;
- позитивное мышление.

## **3. Самодиагностика – 1 час**

Контроль за физическим состоянием

- соматоскопические - состояние опорно-двигательного аппарата (форма позвоночника, грудной клетки, ног, состояние осанки, развития мускулатуры), степень жировотложения и полового созревания;
- соматометрические - длина и масса тела, окружности грудной клетки, бедра, голени, предплечья и т.п.;
- физиометрические (функциональные) - жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила рук, становая сила.

## **4. Саморегуляция - 2 час**

### **Предстартовое состояние - 1 час**

Однозначно охарактеризовать данное состояние довольно сложно, так как у одних оно выражается в повышенной возбудимости, активности, у других — в упадке настроения, вялости, замкнутости. Однако если смотреть, в общем,

то у профессионального спортсмена оно характеризует перестройку организма, усиление его функций для выполнения предстоящей работы. Предстартовое состояние в этом случае создает благоприятные условия для перехода от покоя к высокому уровню работоспособности. В этом случае наблюдается повышение температуры тела, увеличение частоты ударов пульса, учащение и углубление дыхания, повышение артериального давления. Спортсмен собран, подтянут, сосредоточен.

### **Тренировка силы воли – 1 час**

Воля-форма психического отражения, проявляющегося в способности к выбору действий, связанных с преодолением внешних и внутренних препятствий.

### **5. Массаж – 2 часа**

Применение массажа необходимо перед выступлением на соревновании или перед тренировкой. После проведения разминочного массажа увеличивается работоспособность к моменту выполнения упражнения, старта и т.д. Сеанс такого массажа благоприятствует перераспределению крови в организме и улучшению кровоснабжения работающих мышц, а также увеличению притока крови по венам к сердцу.

### **ТС. Тренировочные сборы – 18 часов**

Тренировочные сборы осуществляются в период летних каникул на базе лагеря с дневным пребыванием детей или загородного детского оздоровительного лагеря в течение одной лагерной смены (21 день).

### **СП. Самостоятельная подготовка – 90 часов**

Самостоятельная подготовка осуществляется в период зимний и летних каникул по индивидуальным планам тренировки для каждого обучающегося. При контроле за осуществлением самостоятельной подготовки обучающихся принимают участие родители (законные представители). Результаты самостоятельной подготовки заносятся в дневник. Приложение № 1.

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Календарный учебный график**

1 год обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов



1	ТП. Теоретическая подготовка	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
2	ОФП. Общая физическая подготовка	-	11	15	12	12	11	16	12	9	-	-	-	98
3	СФП. Специальная физическая подготовка	-	11	16	12	12	11	15	12	9	-	-	-	98
4	ТПП. Технико- тактическая подготовка	-	10	10	10	10	10	12	10	12	-	-	-	84
5	КИ. Контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
6	СД. Соревновательная деятельность	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	6
7	ВМ. Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
8	ИП. Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
9	СП. Самостоятельная подготовка	36	-	-	-	-	-	-	-	-	27	36	45	144
10	ТС. Тренировочные сборы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	-	-	18
	Всего часов:	36	36	45	36	36	36	45	36	36	45	36	45	468

## 2 год обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1	ТП. Теоретическая подготовка	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
2	ОФП. Общая физическая подготовка	-	11	15	12	12	11	16	12	9	-	-	-	98
3	СФП. Специальная физическая	-	11	16	12	12	11	15	12	9	-	-	-	98

	подготовка													
4	ТТП. Технико- тактическая подготовка	-	10	10	10	10	10	10	10	10	-	-	-	80
5	КИ. Контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
6	СД. Соревновательная деятельность	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	6
7	ВМ. Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
8	ИП. Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	4
9	СП. Самостоятельная подготовка	36	-	-	-	-	-	-	-	-	27	36	45	144
10	ТС. Тренировочные сборы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	-	-	18
	Всего часов:	36	36	45	36	36	36	45	36	36	45	36	45	468

