

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ КАРГАТСКАЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АТЛАНТ»**

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКУ ДО
Каргатская ДЮСШ «Атлант»
_____ Е.И. Латыш
Приказ № _____ от
« ____ » _____ 2019г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по ВОЛЕЙБОЛУ
(для спортивно-оздоровительных групп)
Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации: 1 года**

**Тренера – преподаватели, реализующие программу: Павлова М.С.
МКОУ Озёрская СШ**

г.Каргат, 2019г

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа по волейболу (Далее – Программа)составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",Приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,на основе Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу в МКУ ДОКаргатской ДЮСШ «Атлант». В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию образовательной деятельности на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Волейбол – командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Это неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений, и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции, жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности данная игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Направленность данной Программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется

потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу.

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

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, подвижных игр, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития ребенка. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания.

Программа направлена на:

- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях Детско-юношеской спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Адресат программы: Возраст обучающихся, на который рассчитана данная программа, с 9 лет до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками. Минимальная наполняемость СОГ - 15 человек. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух

минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Объем и срок реализации программы– 1 года. Программа СО группы рассчитана на три занятия в неделю по два часа , количество часов в год 192, на 34 учебных недель 96 учебных занятий.

Форма обучения – очная.

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

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

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач **на спортивно-оздоровительном этапе** (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

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

Задачи:

а) образовательные задачи:

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

б) оздоровительные задачи:

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

в) воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;

- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

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

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

Предполагаемый результат.

В предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**»

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания; 15
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «**Общая физическая подготовка**»

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности

В предметной области **«Вид спорта»**:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области **«Различные виды спорта и подвижные игры»**:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Подведения итогов реализации образовательной программы

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП переводятся на следующий этап обучения.

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

Контрольные испытания:

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

Контрольные нормативы для проверки ОФП требования , содержание и методика выполнения (Приложение№1)

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний СФП

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
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
5	Верхняя передача мяча у стенки	3	5	8	10	12	14	16	18	20	22
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
7	Верхняя прямая подача	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4

Содержание и методика проведения контрольных испытаний по СФП

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.

2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Условия комплектования учебной группы и учебно-тренировочный режим

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)				
СО	9 - 17	15	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

Этап спортивно-оздоровительной подготовки (СО). В спортивно-оздоровительной группе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Основной принцип в учебно-тренировочной работе на данном этапе подготовки – универсальность подготовки учащихся.

Примерная сетка для составления календарно-тематического планирования. (96 учебно-тренировочных занятий).

Примерные темы учебно-тренировочных занятий (Приложение 2)

Календарно- тематическое планирование каждый тренер-преподаватель составляет индивидуально для своих учебно-тренировочных групп.

№ п\п	Тема учебно-тренировочного занятия	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Количество часов

Учебный план ДЮСШ

(на 36 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ)

Этап обучения	Спортивно-оздоровительный
Количество часов в неделю	6
Количество часов в год	216
Итого часов	216

Примерный учебный план

№	Содержание занятий	Этап спортивно -оздоровительный
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка	70
3	Специальная физическая подготовка	35
4	Технико-тактическая подготовка	70
5	Соревнования и товарищеские игры	15
6	Инструкторская и судейская практика	10
7	Контрольные испытания.	8
	ИТОГО	216

Примерный план-график подготовки волейболистов – этап спортивно-оздоровительный (9 – 17 лет)

[illegible]

Виды подготовки	Февраль Март Апрель Май															
	недели															
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Теоретическая подготовка	1				1					1					1	
Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2
Специальная физическая подготовка		1	1	2		2		1	1		2	1	1	1	1	
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2		2	1		
Тактическая подготовка		1			1		1	1	2	1		1		1	1	
Инструкторская и судейская практика									1			1	1		1	
Соревнования	1		1				2	1				1		2		
Контрольные испытания																4
Всего часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Задачи и преимущественная направленность тренировки

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности

Контроль в учебной программе

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Сентябрь, октябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план

Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

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

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

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

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

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

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

История развития волейбола

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

Правила игры и методика судейства соревнований

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

Техника и тактика игры в волейбол

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

Цель и задачи тактической подготовки

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

Единая Всероссийская спортивная классификация

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные

требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

Физическая подготовка

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

Общая характеристика спортивной тренировки

Самоконтроль на тренировках

Установка на игру и разбор

Интегральная подготовка

- Двусторонние игры
- Товарищеские игры
- Городские соревнования, Окружные соревнования

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Задачи ОФП:

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

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

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

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

Предполагаемый результат:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками

быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

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

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

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

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

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

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

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);

- упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);

- упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);

основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

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

Средствами являются:

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

Предполагаемый результат:

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

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

- Развитие быстроты.

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

- Развитие выносливости

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

- Развитие ловкости

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

- Развитие гибкости

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техникой.

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

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

- **Техническая подготовка**

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

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

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

- Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

- Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону).

- Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета.

- Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).

- Техника нападающего удара с имитацией передачи.

- Нападающий удар тихий, после имитации сильного.

- Техника

- блокирования: одиночное, групповое.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

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

Средства тактической подготовки.

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

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

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

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки.

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

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

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

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

-Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.

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

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

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

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

-Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего.

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

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

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

Двусторонняя игра

Этапы развития физических качеств у юных волейболистов

Девушки								Сила	Юноши							
Возраст									Возраст							
16	15	14	13	12	11	10	9		9	10	11	12	13	14	15	16
+	+	+	+	+				Динамическая				+	+	+	+	+
+	+	+	+	+				Взрывная				+	+	+	+	+
Быстрота																
+	+	+	+	+				Быстрота реакции				+	+	+	+	+
+	+	+	+	+				Одиночного движения				+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+		Перемещения		+	+	+	+	+	+	+
Выносливость																
+	+	+	+	+	+	+	+	Аэробная	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+						Скоростная						+	+	+
+	+	+						Прыжковая						+	+	+
+	+	+						Игровая						+	+	+
Ловкость																
	+	+	+	+	+	+	+	Координация движения	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+		Быстрота и точность действия		+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+			Распределени я и переключение внимания			+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	Устойчивость соматических вестибулярны х реакций	+	+	+	+	+	+		

Гибкость																
+	+	+	+	+	+	+	+	Подвижность в суставах рук, ног, плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	Гибкость позвоночного столба и крестцово- позвоночного сочленения	+	+	+	+	+	+	+	+

Условия реализации программы

Успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие, материально-технического и учебно-методического обеспечения

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по волейболу.

Для проведения учебных занятий по волейболу в спортивной школе используется спортивный зал, спортивная площадка на свежем воздухе. В зависимости от темы тренировочного занятия, используется следующее оборудование и необходимый инвентарь: сетка волейбольная, стойки волейбольные, большое количество волейбольных и малых теннисных мячей, а также набивные мячи, скакалки, гимнастические скамейки, резиновые амортизаторы, гимнастические маты, набивные мячи, баскетбольные мячи гимнастическая стенка, гимнастический мостик, секундомер.

Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе.

Литература

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996. – 83 с.
2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
4. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
7. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994. – 198 с.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

Нормативные требования по физической подготовке

Возрастная группа 9-10 лет

№ п/п	Нормативы; испытания.		баллы				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.3	9.9	10.2	10.5
		д	9.3	9.7	10.3	10.8	11.4

2	Прыжок в длину с места (см)	м	165	155	145	135	125
		д	160	150	140	130	120
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	95	85	75	65	55
		д	90	80	70	60	50
4	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	3	2	1	0

5	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/ 30секунд)	м	-	-	-	-	-
		д	18	14	12	10	8
6	Гибкость наклон вперед из положения сидя	м	8	4	2	1	0
		д	11	5	3	2	1

Возрастная группа 11-12 лет

№ п/п	Нормативы; испытания.		баллы				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.0	8.5	8.8	9.0	9.3
		д	8.2	8.8	9.1	9.4	9.9

2	Прыжок в длину с места (см)	м	175	165	155	145	135
---	-----------------------------	---	-----	-----	-----	-----	-----

		д	165	155	145	135	125
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	100	95	90	85	80
		д	95	90	85	80	75
4	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/ 30 секунд)	м	-	-	-	-	-
		д	19	15	13	11	9
5	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	4	3	2	1

6	Гибкость наклон вперед из положения сидя	м	9	5	3	0	-2
		д	13	6	4	2	0

Возрастная группа 13-14 лет

№ п/п	Нормативы; испытания.		баллы				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	7.7	8.0	8.3	8.7	9.0
		д	8.0	8.5	8.8	9.0	9.5
2	Прыжок в длину с места (см)	м	185	175	165	155	145
		д	170	160	150	140	130

3	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	115	110	105	100	95
		д	110	105	100	95	90
4	Гибкость наклон вперед из положения сидя	м	11	9	7	3	0
		д	15	8	5	3	1
5	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 секунд)	м	-	-	-	-	-
		д	20	16	14	12	10
6	Подтягивания (кол-во раз)	м	6	4	3	2	1

Возрастная группа 15-16 лет

№ п/п	Нормативы; испытания.		баллы				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	7.2	7.8	8.1	8.5	8.8
		д	7.7	8.0	8.3	8.7	9.0
2	Прыжок в длину с места (см)	м	200	190	180	170	160
		д	180	170	160	150	140

3	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	135	130	125	120	115
		д	130	125	120	115	110
4	Гибкость наклон вперёд из положения сидя	м	13	11	9	7	2
		д	17	15	8	5	3
5	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 секунд)	м	-	-	-	-	-
		д	21	17	15	13	11
6	Подтягивания (кол-во раз)	м	8	6	4	2	1

Возрастная группа 17-18 лет

№ п/п	Нормативы; испытания.		баллы				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	7.0	7.6	7.9	8.1	8.5
		д	7.5	7.8	8.1	8.3	8.8
2	Прыжок в длину с места (см)	м	230	220	210	200	190
		д	210	200	190	180	170

3	Прыжки через скакалку (кол-во	м	155	150	145	140	135
---	-------------------------------	---	-----	-----	-----	-----	-----

	раз/мин.)	д	145	140	135	130	125
4	Гибкость наклон вперёд из положения сидя	м	15	13	11	5	3
		д	20	14	13	9	7
5	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 секунд)	м	-	-	-	-	-
		д	22	18	16	14	12
6	Подтягивания (кол-во раз)	м	11	8	6	3	2

Итоги нормативов по ОФП:

25 баллов – справился на отлично.

20 баллов – справился на хорошо.

10-15 баллов – справился на удовлетворительно.

Ниже 10 баллов – с нормативами не справился.

Условия выполнения контрольных нормативов

1. Челночный бег 3х10 метров Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека.

2. Прыжок в длину с места Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию отталкивания или касание её.
- 2) Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- 3) Отталкивание ногами разновременно.

3. *Подтягивание на высокой перекладине из виса* Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное сгибание рук.

4. *Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами* .

Учащийся садится на пол, со стороны знака ”–“ (минус), пятки на ширине таза на линии ”ОВ“ упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах. Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

Ошибки:

- 1) Сгибание ног в коленях.
- 2) Фиксация результата пальцами одной руки.
- 3) Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

5. *Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)*

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество поднимания туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднимания туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;

- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

6.Прыжки через скакалку за одну минуту.

Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства. Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а учащийся продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 1 минуты.

Приложение №2

№ п/п	Раздел программы	Тема учебно- тренировочного занятия	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Количество часов
1	Теория	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.			
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Баскетбол.			
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта.			
4	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.			
5	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.			
6	Техника защиты	Подвижные игры с элементами волейбола.			
7	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.			
8	Техника нападения	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.			
9	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.			
10	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу.			
11	СФП	Стойки в сочетании с перемещениями.			
12	Техника нападения	Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.			
13	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.			
14	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.			
15	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).			
16	Техника защиты	Прием снизу двумя руками.			
17	Техника нападения	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.			
18	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2.			
19	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.			
20	СФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.			
21	Техника защиты	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх.			
22	Контрольные испытания	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.			
23	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.			
24	СФП	Бег с остановками, изменением направления.			
25	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.			
26	СФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач			

27	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.			
28	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.			
29	Техника защиты	Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.			
30	Тактика защиты	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.			
31	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.			
32	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.			
33	Техника нападения	Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.			
34	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.			
35	Тактика нападения	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.			
36	Тактика защиты	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче.			
37	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.			
38	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести			
39	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.			
40	Техника защиты	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.			
41	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.			
42	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			
43	Тактика защиты	Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.			
44	ОФП	Подвижная игра «Волейбольная лапта».			
45	СФП	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.			
46	Техника нападения	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.			
47	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.			
48	СФП	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.			
49	Тактика защиты	Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника.			
50	ОФП	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.			
51	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.			
52	Интегральная	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.			

53	ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.			
54	СФП	Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.			
55	Тактика нападения	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).			
56	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.			
57	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.			
58	Техника защиты	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.			
59	Теория	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.			
60	ОФП	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.			
61	Тактика защиты	Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.			
62	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.			
63	Техника нападения	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.			
64	Судейская практика	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.			
65	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.			
66	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			
67	Тактика нападения	Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.			
68	Интегральная	Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».			
69	Техника нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.			
70	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			
71	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».			
72	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			
73	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			
74	Тактика защиты	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.			
75	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.			
76	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону			

		нападения.			
77	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».			
78	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			
79	Тактика нападения	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).			
80	Тактика защиты	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.			
81	Интегральная	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.			
82	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			
83	Теория	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.			
84	ОФП	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м.			
85	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.			
86	Тактика защиты	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.			
87	ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.			
88	Техника нападения	Верхняя прямая подача.			
89	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.			
90	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести			
91	Теория	Правила игры в волейбол.			
92	Интегральная	Учебная игра по правилам волейбола.			
93	Контрольные испытания	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.			
94	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			
95	ОФП	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.			
96	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.			
97	ОФП	Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.			
98	Тактика защиты	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).			
99	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.			
100	Интегральная	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.			
101	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.			
102	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация			

103	Техника защиты	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.			
104	Интегральная	Учебная игра с применением заданий.			
105	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.			
106	Интегральная	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.			
107	Теория	Нагрузка и отдых.			
108	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.			
109	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.			
110	Тактика нападения	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).			
111	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».			
112	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.			
113	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.			
114	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			
115	Тактика нападения	Передачи мяча сверху двумя руками			
116	Тактика защиты	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании.			
117	Техника нападения	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.			
118	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			
119	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.			
120	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация			
121	Тактика нападения	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.			
122	Интегральная	Учебная игра с заданием.			
123	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.			
124	Интегральная	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях			
125	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч			
126	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.			
127	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых, скоростно- силовых качеств.			
128	Тактика нападения	Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.			
129	Тактика нападения	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.			
130	Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.			
131	Техника защиты	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.			
132	Тактика нападения	Индивидуальные действия : вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по			

		заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.			
133	Техника нападения	Нападающий удар из зон 4,2, 3.			
134	Тактика защиты	Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.			
135	Тактика защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.			
136	Судейская практика	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.			
137	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств			
138	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			
139	Теория	Гигиена, контроль и самоконтроль.			
140	Тактика защиты	Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара.			
141	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.			
142	Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.			
143	Теория	Основы техники и тактики игры волейбол.			
144	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств			
145	Техника нападения	Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество.			
146	Тактика нападения	Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.			
147	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекуты, падения.			
148	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.			
149	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств			
150	Техника нападения	Прямой нападающий удар.			
151	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости			
152	Тактика защиты	Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.			
153	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.			
154	Тактика защиты	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			
155	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч			

156	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи			
157	ОФП	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.			
158	Тактика нападения	Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра.			
159	Тактика защиты	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			
160	Интегральная	Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.			
161	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.			
162	Техника защиты	Прием мяча с падением, перекатом.			
163	ОФП	Перекаты в группировке. Падания. Баскетбол.			
164	Тактика нападения	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.			
165	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).			
166	Судейская практика	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей.			
167	Теория	Правила соревнований, их организация и проведение.			
168	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол			
169	Тактика нападения	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.			
170	Тактика защиты	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			
171	Техника защиты	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи.			
172	Тактика нападения	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).			
173	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч			
174	Техника защиты	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача)			
175	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч			
176	Тактика нападения	Нападающий удар. Верхняя прямая подача.			
177	Тактика нападения	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).			

178	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).			
179	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.			
180	Техника защиты	Блокирование одиночное.			
181	Тактика нападения	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.			
182	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).			
183	Тактика нападения	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).			
184	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.			
185	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.			
186	ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.			
187	Интегральная	Учебная игра с заданием.			
188	Интегральная	Учебная игра с заданием.			
189	Техника защиты	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены.			
190	Интегральная	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».			
191	ОФП	ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.			
192	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация			
193	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.			
194	Интегральная	Учебная игра с заданием.			
195	Тактика защиты	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».			
196	Интегральная	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».			
197	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подвижные игры «Попади в цель».			
198	Тактика нападения	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).			
199	Интегральная	Учебная игра с заданием.			
200	Интегральная	Учебная игра с заданием.			

201	Тактика защиты	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».			
202	Интегральная	Учебная игра с заданием.			
203	Судейская практика	Жестикуляция. Правила проведения соревнований. Правила игры.			
204	Контрольные испытания	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.			