

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Цели и задачи | 4 |
| 1. Направленность программы 2. Общие требования 3. Учебный план 4. Методическая часть 5. Врачебный контроль 6. Система контроля и зачетные требования   Список литературы  Приложение № 1 | 6  6  7  9  21  21  24  25 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу для этапа начальной подготовки составлена в соответствии с требованиями Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ, нормативно- правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" № 273- ФЗ Новый: Вступил в силу: 1 сентября 2013 г.; Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 N 30530) Приказ Минспорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 Особенности организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. Приказ Минспорта Р.Ф. от 12.09.2013г.№731 «Об утверждении Порядка приема на обучении по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Программа служит основным документом для эффективного построения трех этапов начальной подготовки и содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы

спортивных школ по волейболу.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно- тренировочного процесса: физической, технической, тактической,

психологической, интегральной, теоретической подготовки; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и

соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико- тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости по этапам многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и

нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих

функционирование спортивных школ, основополагающих принципов

построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ по волейболу определены следующие разделы учебной программы:

объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годичного цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные

мероприятия; педагогический и врачебный контроль; инструкторская и судейская практика. В программе эти разделы объединены в две части – нормативную и методическую.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программный материал для практических занятий по физической подготовке не дифференцирован по годам многолетней подготовки; по технической и тактической подготовке он представлен по каждому году

отдельно, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания, занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение технике и тактике, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства. В отдельных случаях изложение программного

материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач

соответствующего года подготовки.

Основной показатель работы спортивных школ по волейболу –

стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных

показателях.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Для обучающихся начальной подготовки **3-го года** обучения:

**Цель:** отбор наиболее одарённых обучающихся с целью повышения уровня интегральной подготовленности.

Задачи:

1. Повышение уровня адаптации организма занимающихся к специфическим нагрузкам.
2. Приобретение соревновательного опыта для выступления на соревнованиях городского и регионального уровня.
3. Развитие специальных психических качеств.

Программа рассчитана на 336 астрономических часов для детей 11 лет.

Количество занятий в неделю 3 раза.

Минимальная наполняемость группы l4человек.

Максимальный состав групп не должен превышать двух минимальных

составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

3.НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа по волейболу для НПЭ- свыше одного года

служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для волейбола и характеризуется:

* 1. Физкультурно-спортивной направленностью;
  2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями обучающихся, материально- технической оснащенностью тренировочного процесса.
  3. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико- тактической, психологической и

теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

* 1. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от

известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного

освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

* 1. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта

образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и

самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Нормативной основой зачисления в ВСШ и комплектования групп является Устав ВСШ, Положение «О Порядке приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» и наличие заключения участкового врача ребенка.

Наполняемость учебных групп и объем тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Возраст учащихся | Кол-во чел. в группе мин./макс. | Кол-во часов в неделю | Обще годовой объем  часов |
| НПЭ 3 г.о. | 8-11 лет | 12-15 | 8 | 336 |

**Нормативные требования при зачислении обучающихся в группу начальной подготовки третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативные требования | Оценочные показатели | | | | | |
| Отлично | | Хорошо | | Удовлетворительно | |
| Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши |
| Бросок набивного  мяча 2кг. | 271 | 396 | 241 | 351 | 211 | 306 |
| Прыжок в длину с  места | 181 | 196 | 172 | 181 | 161 | 166 |
| Прыжок вверх с места со взмахом  руками | 41 | 48 | 36 | 42 | 31 | 37 |
| Бег 30м. | 5,6 | 5,3 | 6,1 | 5,8 | 6,6 | 6,3 |
| челночный бег  5x6м | 9,5 | 10,0 | 10,6 | 10,5 | 11,5 | 11,0 |
| Подтягивание | 9 | 13 | 7-8 | 9-12 | 5-6 | 5-8 |

Реализация рабочей программы по волейболу для этапа начальной подготовки обучения ВСШ заключается в ведении тренировочного процесса, воспитательной работы и иной внешкольной работы с обучающимися. Работа с обучающимися осуществляется круглогодично: 52 недели (тренировочных занятий непосредственно в условиях ВСШ, исключая праздничные и выходные дни по производственному календарю на период с 01.09.2024 по 31.08. 2025 г.)

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Подготовка спортсмена – волейболиста к успешному решению спортивных задач и физической подготовки осуществляется в рамках тренировочного процесса, сущность которого заключается в

организованной, целенаправленной совместной деятельности тренера- преподавателя и спортсмена-волейболиста по подготовке к достижению высоких спортивных результатов. Тренировочный процесс – это

двусторонняя активная деятельность тренера и спортсмена, в ходе

которой осуществляется формирование у спортсмена морально-волевых, развитие физических качеств, приобретается опыт спортивной борьбы,

спортивного азарта и специальные знания, умения и навыки. Учебный материал программы охватывает разделы, отражающие два вида подготовки волейболисток: теоретическую и практическую.

Теоретическая подготовка включена в разделы подготовки по ОФП, СФП, и включает в себя знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, технике и тактике волейбола, а также знания,

необходимые для будущей инструкторской и судейской практики. Практическая подготовка содержит в себе общефизическую,

специальную - физическую, технико-тактическую подготовку, систему участия в соревнованиях, контрольно - переводные и квалификационные нормативы. На каждый раздел обучения отводится определенное

количество часов. Количество часов на соревновательную деятельность в учебном плане не предусматривается, а определяется в зависимости от

календарного плана спортивных и физкультурных мероприятий.

Рабочая программа по волейболу для этапа начальной подготовки 1- го г.о. содержит следующие предметные области:

* теория и методика физической культуры и спорта;
* общая физическая подготовка;
* избранный вид спорта;
* специальная физическая подготовка. учитывает особенности подготовки обучающихся в избранном видам спорта, в том числе: - вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в

относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;

* постепенное увеличение соотношения между общей и

специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения

Годовой календарный учебный график на 2024-2025 учебный год (52 недели)

вид спорта: ВОЛЕЙБОЛ ─ этап НП свыше 1 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | разделы подготовки | месяцы | | | | | | | | | | | | итого |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. | Теория и методика фк и спорта | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 2 | **30** |
| 2. | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 2 | 10 | 5 | 8 | 4 | 8 | 4 | 9 |  | 7 | **70** |
| 3. | Избранный вид спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Техническая подготовка | 10 | 8 | 9 | 6 | 5 | 6 | 5 | 10 | 9 | 6 |  | 4 | **78** |
|  | Интегральная подготовка | 7 | 7 | 8 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 3 |  | 3 | **61** |
|  | Участие в соревнованиях |  |  | 4 |  | 2 |  | 2 |  | 4 |  |  |  | **12** |
|  | Самостоятельная работа | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | **11** |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 6 | 5 | 4 | 9 | 4 | 7 | 6 | 4 | 5 | 9 |  | 5 | **67** |
| 5. | Система контроля и зачетные  требования |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | промежуточная аттестация |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  | **6** |
|  | Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **1** |
|  | Учебно-тренировочные сборы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Общее количество часов*** | | **34** | **35** | **30** | **34** | **26** | **30** | **26** | **35** | **33** | **31** |  | **22** | **520** |

**СООТНОШЕНИЕ**

ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ОДНОГО ГОДА ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  многолетней подготовки и группы | Общая  физическая подготовка (%) | Специальная физическая подготовка (%) | Техническая подготовка (%) | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка,  медико-  восстановительные мероприятия (%\_ | Технико- тактическая (интегральная) Подготовка (%) | Участие в  соревнованиях,  Тренерская и судейская практика |
| Этап начальной  подготовки свыше одного  года | 25-28 | 10-12 | 22-23 | 15-20 | 10-14 | 10-12 |

10

1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

**Теория и методика физической культуры и спорта**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.

* Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду.
* Спорт - важнейший компонент целостного развития личности, как средство адаптации людей в обществе
* Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления российской молодежи. Органы управления физической

культурой, спортом и туризмом в стране. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет.

* Основы физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения,

двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

* Роль государственных органов в развитии спорта.
* Взаимосвязь общей культуры и образа жизни.
* Достижения спортсменов России в Мире и стране по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и

спорта в России и за рубежом.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ.

* Правила поведения и безопасности на занятиях по волейболу. Эксплуатация инвентаря и оборудования.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА.

* Историческая справка о возникновении волейбола.
* Развитие волейбола в России.
* Достижения известных волейболистов России и стран мира. ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ.
* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игрока. Начало игры и подача. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и

обязанности игроков. Состав команды и замена игроков. Упрощенные правила игры.

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА ВОЛЕЙБОЛИСТА

* Понятие о гигиене и здоровом образе жизни. Особенности и необходимость личной гигиены спортсменов
* Закаливание: традиционные и нетрадиционные методы закаливания. Значение его для спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные

процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком. Закаливание и оздоровление в естественной климатической зоне.

* Рациональное питание: в различные периоды подготовки. Режим дня и отдыха. Питьевой режим во время тренировок и соревнований. Обмен веществ. Роль жиров белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Определение оптимальной физиологической нормы

питания и калорийности с учётом возраста, спортивной специализации. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований

* Роль физической культуры и спорта в здоровье человека.
* Физическая подготовка и физическая подготовленность.
* Физическое и духовное самосовершенствование: влияние пагубных и смертельно опасных пристрастий. Их профилактика и предупреждение. САМОКОНТОЛЬ И САМОСТРАХОВКА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ

ВОЛЕЙБОЛОМ.

* Методы и приёмы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и физиологический возраст, ведение дневника спортсмена. Форма дневника самоконтроля.
* Понятие о травмах. Характеристика травм. Причины травм и их профилактика при занятиях волейболом. Оказание доврачебной помощи.

Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений. Первая помощь при обморожениях. Способы остановки кровотечений,

перевязки, наложение первичной шины.

ПОНЯТИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ.

* Понятие о спортивной тренировке, её цели и задачи.
* Виды подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая (общая и специальная), тактическая, морально-волевая, психологическая.
* Тренированность и её показатели. Цикличность спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства тренировки. Приёмы и методы обучения. Взаимосвязь возраста спортсмена и его спортивной квалификации.
* Формы организации учебно-тренировочного процесса: учебно-

тренировочное занятие групповое, индивидуальное, самостоятельное, спортивные соревнования.

* Построение и структура тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. Распространенные в практике основные форма занятий.
* Содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
* Система многолетней спортивной тренировки. Календарь спортивных

соревнований. Планирование круглогодичной тренировки. Значение и роль планирования, учёта и контроля в управлении процессом спортивной

тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.

Содержание и документы планирования. Характеристика периодов годичного цикла и особенности подготовки: переходный, подготовительный, соревновательный. Этапы периодов подготовки и их задачи.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА; ПОНЯТИЕ СТРОЕНИЯ И ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.

* Краткие сведения об анатомическом строении организма человека. Роль центральной нервной системы в деятельности организма.
* Влияние занятий спортом на функционирование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания,

кровообращения, обмен веществ и энергии - основе жизни человека.

* Основные сведения о костной системе, связочном аппарате, расположении основных групп мышц, их строении и взаимодействии, кровообращении и значении крови. Дыхание и газообмен. Лёгкие и значение дыхания для

жизнедеятельности организма. Состояние жизненной ёмкости лёгких. Сердце и сосуды в процессе занятий спортом, их состояние и значение. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения и их значение (кишечник, почки, кожа). Функциональное влияние тренировок на организм спортсмена.

* Возрастная анатомия и физиология: изменения органов, систем организма в различные возрастные периоды спортсмена.
* Реакции организма на двигательную активность спортсмена.
* Понятия работоспособности, утомления, перетренированности. Различия и сходство. Самоопределение. Меры по предупреждению.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ ИНВЕНТАРЬ

* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале.
* Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе.
* Сетка и мяч. Уход за инвентарем.

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ СПОРТСМЕНА

* Личная гигиена спортсмена: уход за телом, формой, содержание в чистоте места занятий, инвентаря, места проживания

Общая физическая подготовка

Содержанием общей физической подготовки является воспитание физических качеств и способностей, необходимых в спортивной

деятельности, осуществляемой в основном общеподготовительными

упражнениями. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем

организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка спортсмена так или иначе

специализируется, применительно к особенностям избранного вида спорта и проводится в течении всего годичного цикла подготовки.

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из

гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические

упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в

несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м ,30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча. Многоборье. Спринтерский, прыжковый,

метательный, смешанный (от 3 до 5 видов). Спортивные и подвижные игры.

Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие

взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе.

Основными средствами специальной физической подготовки являются: собственно соревновательные упражнения, тренировочные формы

соревновательных упражнений и специально-подготовительные упражнения.

Увеличение амплитуды движения Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей

органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие

физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол.

Задачи СФП непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры в волейбол.

Основными средствами специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются: специальные подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и игры. Одни

упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой – укрепление кистей рук. Увеличение их подвижности, развитие силы и быстроты сокращения мышц, и т.д., другие направлены на формирование

тактических умений – развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (скоростная, скоростно- силовая), ловкость, специальная гибкость. Важное место занимают

специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приёмам волейбола и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий По сигналу (зрительному) передвижение на 5, 10, м из исходных

положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лёжа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии;

По двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подаётся

несколько сигналов. На каждый сигнал выполняется определённое действие.

Подвижные игры – из числа, изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резинового кольца, мяча) в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора сидя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены

постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами –

отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из

стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного мяча) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочерёдная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнёры. Ведение мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от неё, на дальность с

набрасывания партнёра или «мячемёта».

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя) в зависимости от действия партнёра (партнёров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) –

многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

«Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определённый

момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию. «Защитник» наблюдает и ловит мяч на задней линии от броска из-за головы или идёт «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое

«нападающих» на передней линии бросают мяч друг другу , и в

определённый момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Избранный вид спорта.

**Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка - это умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей волейбола, своих

индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактическая подготовка включает в себя:

* + изучение общих положений тактики волейбола, приёмов судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов;
  + моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями;
  + освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений - это так называемые тактические

упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает:

* + установка при выполнении данных упражнений ориентирована на решение тактических задач;
  + в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приёмы и ситуации соревновательной борьбы;
  + в некоторых случаях моделируются внешние условия соревнований. В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются:
* в облегчённых условиях;
* в усложнённых условиях;
* в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Интегральная подготовка.

* Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
* Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи,

нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями)

* Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
* Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;
* Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;
* Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Другие виды спорта

Средствами повышения общей физической подготовки и

профессионального мастерства в волейболе служат занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой, футболом, баскетбол.

**Легкая атлетика:** способствует развитию скелетной мускулатуры (главным образом нижних конечностей), дыхательной системы, сердечно-

сосудистой системы, и др., зависит от размера дистанции, темпа бега и продолжительности; он может быть упражнением на скорость (бег на

короткие дистанции), упражнением на скоростную выносливость (бег на средние дистанции от 400м) или развивать выносливость (длинные и

сверхдлинные дистанции). Прыжки и метания — скоростно-силовые упражнения, хорошо развивают быстроту, силу и координацию движений Упражнения: Спринт 30,60м с высокого и низкого старта, кросс

800,1000,1200м, челночный бег, прыжки с места, метание теннисного мяча.

**Гимнастика:** развивает гибкость и пластичность, улучшает

координацию движений, способствует формированию правильной осанки. Упражнения: На растягивание (с партнером и без, стоя и на ковриках, на гимнастической стенке), строевые упражнения, базовые акробатические упражнения для развития координационных качеств - кувырки, перевороты,

«колесо».

**Футбол:** развивает выносливость, мышцы ног, развивает координацию движений, и пространственное мышление, а также футбол повышает навыки работы в команде и взаимопонимания. Упражнения: Ведение мяча. Передача мяча. Удар по мячу.

**Баскетбол:** развивает быстроту и точность реакций, ловкость,

глазомер, улучшает координацию движений. Упражнения: Ведения мяча. Броски мяча на точность. Броски мяча на дальность. Передача мяча.

**Подвижные игры и эстафеты**. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами,

прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

**Шейпинг и суставная гимнастика:** используется в переходном или подготовительном периоде с целью развития и совершенствования

координационных способностей и подвижности суставов (гибкости).

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях на этапе начальной подготовки

осуществляется в соответствии со школьным календарём соревнований на учебный год.

Самостоятельная работа обучающихся.

Самостоятельная работа ориентирована на поддержание физической формы обучающихся, закрепление приобретенных специальных навыков в

тренировочном процессе, на воспитание духовно-нравственной личности. К числу планируемых результатов освоения программы отнесены личностные результаты, готовность и способность обучающихся к саморазвитию,

физическому развитию, познанию, ценностно-смысловым установкам отражающие их личностные качества. Таким образом, конечными

результатами самостоятельной работы будут:

1. Подготовка обучающихся к новому учебному году (Этапу подготовки)
2. Сохранение оптимальной физической формы обучающихся.
3. Укрепления здоровья детей, привития навыков здорового и безопасного образа жизни;
4. Увеличение объема знаний в области физической культуры и спорта.
5. Профилактика вредных привычек и зависимостей.

Методическое обеспечение тренировочного процесса.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным

закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Направленность тренировок на этапе начальной подготовки.

Основная цель тренировки – утверждение в выборе спортивной

специализации волейбол и овладение основами техники. Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике волейбола; повышение уровня физической

подготовки на основе проведения подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий волейболом.

Основные средства:

* подвижные игры и игровые упражнения;
* общеразвивающие упражнения;
* элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты

и др;

* всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
* метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и

др;скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

* + гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
  + комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на

дом).

Основные методы:

- игровой;

* повторный;
* равномерный;
* круговой;
* контрольный;
* соревновательный.

Основные направления тренировки.

На этапе начальной подготовки целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов

упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена. На этом этапе

нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный,

соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена. С самого начала занятий необходимо обучать

основам техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Это обучение целесообразно проводить в облегченных условиях. Процесс овладения основами техники избранного вида спорта должен проходить концентрированно, без больших пауз. Всего на обучение каждому

техническому действию или их комплексу отводится 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Основные принципы спортивной подготовки:

1. Направленность к максимальным достижениям и наилучшему индивидуальному результату.
2. Единство общей и специальной подготовки. 3.Непрерывность тренировочного процесса

4.Единство постепенности увеличения и тенденции к предельным нагрузкам. 5.Волнообразность и вариативность нагрузок.

1. Цикличность тренировочного процесса
2. Единство и взаимосвязь соревновательной деятельности и подготовленности.

Организация и проведению тренировочного занятия.

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие.

Тренировочное занятие проводится в группе на этапах начальной подготовки. Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок)

определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки. Продолжительность занятия составляет 3 раза в неделю по 8 ч.

Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и

заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача –

сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных

спортсменов.

Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное врабатывание организма, на усиление вегетативных функций, на

разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что

способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции

организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное

возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 минут . В ней решается от одной до трех задач.

В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

* 1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном

состоянии.

* 1. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.
  2. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 3-5 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению.

Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу.

7. Врачебный и медицинский контроль.

Врачебный и медицинский контроль предусматривает: - на этапе начальной подготовки медицинское обследование в условиях детских городских поликлиник или медицинских центров; - контроль со стороны врача по месту жительства за ребенком после перенесенных заболеваний, травм.

9. Система контроля и зачетные требования.

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу по волейболу определяется в соответствии с Санитарно- эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольным учреждениям) – СанПиН 2.4.4. 1251-03, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 апреля 2003 г. №27.

Промежуточная аттестация обучающихся.

Физическое состояние и работоспособность спортсмена постоянно изменяются под влиянием внешних воздействий, тренировочных занятий,

соревнований и т.д. Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния спортсмена позволяет судить, во-первых, о его возможностях, а следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи; во-вторых, об уровне тренированности. Поэтому современные планы тренировок

должны включать контроль физического состояния спортсмена и оценку его потенциальных возможностей.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в

спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень

физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте или на соответствующем этапе занятий Программа считается

освоенной если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов. ( Приложение 1)

Требования к освоению программы.

Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

* история развития избранного вида спорта;
* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  + основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;

федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным

органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

* + основы спортивной подготовки;
  + необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
  + гигиенические знания, умения и навыки;
  + режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
  + основы спортивного питания;
  + требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
  + требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей физической подготовки:

* + развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы,

координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к

специфике занятий избранным видом спорта; - освоение комплексов физических упражнений;

* + укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному

физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

* + овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
  + приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
  + развитие специальных психологических качеств;
  + обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
  + освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
  + выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области специальной физической подготовки:

* + развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
  + повышение индивидуального игрового мастерства;
  + освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
  + повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.
  + выполнение нормативов физической и технической подготовке, учащихся в соревнованиях.

.СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Клещев Ю., Фурманов А. «Юный волейболист»
2. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист»
3. Беляев А.В. «Волейбол»
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу»
5. Эдельман А.С. «Справочник "Волейбол"»
6. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. «Основы психологии спорта и физической культуры»
7. Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей»
8. Шнуров В.Х. «Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов»
9. Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон. «Волейбол: шаги к успеху»
10. М. Фидлер, Д. Шайдерайт, Х. Бааке, К. Шрайтер. «Волейбол»
11. Тудор О. Бомпа. «Подготовка юных чемпионов»
12. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. «Физиология спорта»
13. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. «Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол»
14. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И., Козловский Э.А. «Акробатическая подготовка волейболистов»
15. Официальные волейбольные правила 2013-2016
16. <http://www.volley.ru/pages/497/p1/>

Приложение № 1

**Перечень контрольно-нормативных требований для обучающихся в избранном виде спорта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Вид испытания | Количество (раз) | Баллы |
| 1. | Подача из пяти попыток | 10 | 3 |
| 8 | 2 |
| 5 | 1 |
| Меньше 5 раз | 0 |

P.S. – учитываются только технически правильное выполнение.

**Перечень контрольно-нормативных требований для обучающихся в избранном виде спорта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Вид испытания | Количество (раз) | Баллы |
| 2. | Подача из пяти попыток | 10 | 3 |
| 8 | 2 |
| 5 | 1 |
| Меньше 5 раз | 0 |

P.S. – учитываются только технически правильное выполнение.

**Перечень контрольно-нормативных требований для обучающихся в избранном виде спорта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Вид испытания | Количество (раз) | Баллы |
| 3. | Прием у стены из пяти попыток | 10 | 3 |
| 8 | 2 |
| 5 | 1 |
| Меньше 5 раз | 0 |

Сроки и порядок проведения контрольно-переводных испытаний утверждаются приказом директора ДЮСШ. Составляется и утверждается график.

Для проведения итоговой аттестации создается комиссия, в состав которой входит представитель администрации ДЮСШ, старший тренер-преподаватель, инструкторы - методисты.

Для участия в соревнованиях по волейболу требуется обязательный допуск врача. В соревнованиях областных, региональных и межрегиональных новички могут участвовать только после 1-1,5 лет регулярных занятий.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизированных тестов.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (октябрь и апрель - май) проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовках. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие обучающихся в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Приложение № 1

Годовой календарный учебный график на 2023-2024 учебный год (42 недели)

вид спорта: ВОЛЕЙБОЛ ─ ЭНП свыше 1 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п | разделы подготовки | месяцы | | | | | | | | | | | | итого |
| сентябр  ь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. | Теория и методика фк и спорта | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 2 | **30** |
| 2. | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 2 | 10 | 5 | 8 | 4 | 8 | 4 | 9 |  | 7 | **70** |
| 3. | Избранный вид спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Техническая подготовка | 10 | 8 | 9 | 6 | 5 | 6 | 5 | 10 | 9 | 6 |  | 4 | **78** |
|  | Интегральная подготовка | 7 | 7 | 8 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 3 |  | 3 | **61** |
|  | Участие в соревнованиях |  |  | 4 |  | 2 |  | 2 |  | 4 |  |  |  | **12** |
|  | Самостоятельная работа | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | **11** |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 6 | 5 | 4 | 9 | 4 | 7 | 6 | 4 | 5 | 9 |  | 5 | **67** |
| 5. | Система контроля и зачетные  требования |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | промежуточная аттестация |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  | **6** |
|  | Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **1** |
|  | Учебно-тренировочные сборы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Общее количество часов*** | | **34** | **35** | **30** | **34** | **26** | **30** | **26** | **35** | **33** | **31** |  | **22** | **520** |

**Календарно** ─ **тематическое планирование на 2023 -2024 учебный год Группа ЭНП свыше 1 года. Отделение «Волейбол»**

Сентябрь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел подготовки | Тема | Кол-во  часов |
| 1. | Теория и методика фк и спорта | Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола..  Инструкция по пожарной безопасности в ДЮСШ. Инструкция по охране труда для учащихся на занятиях волейболом. Инструкция по ПДД. | 2 |
| 2. | Общая физическая  подготовка | Строевые упражнения. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные  барьеры, набивные мячи, кол-во препятствий от 4 до 10). Бег 30 м. Развитие быстроты. | 8 |
| 3. | Техническая и тактическая подготовка. | Перемещения и стойки. Стойка основная, низкая; ходьба, бег. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Прием сверху двумя руками. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от  стены (расстояние 1-2 м). | 10 |
|  | Интегральная подготовка | Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача верхняя прямая на точность в зоны – по заданию. Подвижные игры и эстафеты. Введение в начальные игровые ситуации. | 7 |
|  | Самостоятельная работа | Выполнение комплекса упражнений направленных на повышение двигательной активности  обучающихся. | 1 |
| 4. | Специальная физическая подготовка | Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.  Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).  Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий. | 6 |
|  |  | ИТОГО: | 34 |

Октябрь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел подготовки | Тема | Кол-во  часов |
| 1. | Теория и методика фк и спорта | История развития вида спорта. История развития волейбола в России (периоды). Олимпийское движение.  Инструкция по антитеррористической безопасности и защите персонала и обучающихся МБОУ ДО ДЮСШ | 3 |
| 2. | Общая физическая  подготовка | Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений. ОРУ для мышц рук, плечевого  пояса. Развитие силы и скоростно-силовых способностей. Развитие ловкости. | 8 |
| 3. | Техническая и тактическая подготовка. | Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).  Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения;  -в парах, направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; | 8 |
|  | Интегральная подготовка | Передача мяча через сетку на «свободное» место; на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.  Подвижные игры « Мяч в воздухе», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку». | 7 |
|  | Самостоятельная работа | Подготовка к выполнению учебных нормативов и требований программы. | 1 |
| 4. | Специальная физическая подготовка | Развитие скоростно-силовой выносливости. Стойки, перемещения волейболиста. Бег с  остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6, 10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | 5 |
| 5. | Промежуточная  аттестация | Первенство ДЮСШ по ОФП | 3 |
|  |  | ИТОГО: | 35 |

Ноябрь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел подготовки | Тема | Кол-во  часов |
| 1. | Теория и методика фк и спорта | Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека.  Инструкция по правилам поведения на водоемах в осеннее - зимний период. Инструкция по профилактике заражения ВИЧ – инфекцией. | 2 |
| 2. | Общая физическая подготовка | Одиночные и многократные кувырки вперед и назад. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°. Развитие гибкости. | 2 |
| 3. | Техническая и тактическая подготовка. | Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. | 9 |
|  | Интегральная подготовка | Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2;  - при второй передаче игроков зон 3, 4 и 2. Введение в начальные игровые ситуации. | 8 |
|  | Участие в соревнованиях, инструкторская и  судейская практика | Первенство по волейболу среди школьников. | 4 |
|  | Самостоятельная работа | Выполнение упражнений направленных на формирование основ техники волейбола. | 1 |
| 4. | Специальная физическая подготовка | Бег в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменения направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, в прыжке, имитация подачи.  Подводящие упражнения для приема, передач и подач. | 4 |
|  |  | ИТОГО: | 30 |

Декабрь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел подготовки | Тема | Кол-во  часов |
| 1. | Теория и методика фк и спорта | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.  Инструкция по ПДД. Инструкция при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство. Инструкция по правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов. | 3 |
| 2. | Общая физическая  подготовка | Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Кувырок вперед, назад, в сторону. Подвижные игры: «Гонка  мячей», «Кто быстрее передаст», «Кто быстрее». | 10 |
| 3. | Техническая и тактическая подготовка. | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи  мяча: нижняя прямая подача. | 6 |
|  | Интегральная подготовка | Система игры со второй передачи игроком передней линии; прием подачи и первая передача в  зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Игра в волейбол. | 5 |
|  | Самостоятельная работа | Выполнение упражнений, направленных на укрепление основных мышечных групп. | 1 |
| 4. | Специальная физическая подготовка | Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).  Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:   * упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке ( жгут укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). * с набивным мячом. | 9 |
|  |  | ИТОГО: | 34 |

Январь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел подготовки | Тема | Кол-во  часов |
| 1. | Теория и методика фк и спорта | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятия о травмах и их предупреждении. Техника безопасности на занятиях.  Инструкция при поступлении угрозы террористического акта по телефону. Инструкция по действиям постоянного состава и обучающихся в условиях возможного биологического заражения. Инструктаж о правилах поведения на горках. | 3 |
| 2. | Общая физическая подготовка | Группировки и перекаты в различных положениях, кувырки вперед и назад. Прыжки: в  высоту с разбега, в длину с места, в длину с разбега. | 5 |
| 3. | Техническая и тактическая  подготовка. | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача,  верхняя прямая подача. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. | 5 |
|  | Интегральная подготовка | Подача верхняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на  «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Подвижная игра  «Волейбольная лапта». Игра в волейбол | 6 |
|  | Участие в соревнованиях,  инструкторская и судейская практика. | Рождественские встречи по волейболу | 2 |
|  | Самостоятельная работа | Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости. | 1 |
| 4. | Специальная физическая  подготовка | Бег с остановками и изменением направления, то же с набивными мячами в руках.  Подводящие упражнения для приема и передач. | 4 |
|  |  | ИТОГО: | 26 |

Февраль

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел подготовки | Тема | Кол-во  часов |
| 1. | Теория и методика фк и спорта | Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.  Инструкция при поступлении угрозы террористического акта в письменном виде. Инструкция  «Профилактика ОРВИ и ГРИППА». | 3 |
| 2. | Общая физическая подготовка | Развитие выносливости. Упражнения со скакалкой в течении 1-1,5 мин. Перемещения в низкой  сойке в различных направлениях 1-1,5 мин., затем отдых -30-40 сек., так 3-4 серии (можно с отягощением 2-5 кг). | 8 |
| 3. | Техническая и  тактическая подготовка. | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар: ритм разбега в три шага; ударное движение  кистью по мячу; броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу. | 6 |
|  | Интегральная подготовка | Чередование изученных тактических приемов и их способов в различных сочетаниях.  Подвижные игры с элементами волейбола. | 5 |
|  | Самостоятельная работа | Совершенствование основных физических качеств. | 1 |
| 4. | Специальная физическая  подготовка | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с  малым мячом для нападающего удара. | 7 |
|  |  | ИТОГО: | 30 |

Март

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел подготовки | Тема | Кол-во  часов |
| 1. | Теория и методика фк и спорта | Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.  Инструкция для учащихся МБОУ ДО ДЮСШ по технике безопасности « Правила поведения на тонком льду и во время гололеда» | 3 |
| 2. | Общая физическая  подготовка | Развитие силы и скоростно-силовых способностей. Прыжки через скакалку, прыжки с разбега и с  места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте. | 4 |
| 3. | Техническая и тактическая подготовка. | Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. Подача на точность в зоны – по заданию. В стену – расстояние 6-9 м,  отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м,9 м. | 5 |
|  | Интегральная подготовка | Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации,  подводящие упражнения). Игра в волейбол. | 5 |
|  | Участие в соревнованиях, инструкторская и  судейская практика | Кубок ДЮСШ по волейболу среди школьников | 2 |
|  | Самостоятельная работа | Применение определенных умений и навыков в процессе игры. | 1 |
| 4. | Специальная физическая подготовка | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках теннисный мяч.  Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. | 6 |
|  |  | ИТОГО: | 26 |

Апрель

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел подготовки | Тема | Кол-во  часов |
| 1. | Теория и методика фк и спорта | Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.  Инструкция по пожарной безопасности в ДЮСШ. Инструкция для учащихся в МБОУ ДО ДЮСШ по профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах и в общественных местах. | 3 |
| 2. | Общая физическая  подготовка | Подвижные игры и эстафеты: «Эстафеты с бегом», « Перестрелка», «Охотники и утки». Метание  малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. | 8 |
| 3. | Техническая и  тактическая подготовка. | Взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с  игроком зоны 3 (2) при приеме подачи. | 10 |
|  | Интегральная подготовка | Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Ручной мяч. Игра в волейбол. | 6 |
|  | Самостоятельная работа | Подготовка к выполнению учебных нормативов и требований программы. | 1 |
| 4. | Специальная физическая подготовка | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.  Напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-50 см) с последующим прыжком вверх.  Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля. Упражнения с кистевым эспандером. | 4 |
| 5. | Промежуточная  аттестация | Первенство ДЮСШ по ОФП. | 3 |
|  |  | ИТОГО: | 35 |

Май

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел подготовки | Тема | Кол-во  часов |
| 1. | Теория и методика фк и спорта | Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной техники, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки..  Инструкция по ПДД. Инструкция при захвате террористами заложников. | 3 |
| 2. | Общая физическая  подготовка | Развитие ловкости, силы, быстроты. Развитие качеств, необходимых при блокировании. | 4 |
| 3. | Техническая и  тактическая подготовка. | Совершенствование приема снизу и сверху. Блокирование: одиночное блокирован  поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; Прямая подача. | 9 |
|  | Интегральная подготовка | Определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой. Подвижные игры и эстафеты. Игра в волейбол. | 6 |
|  | Участие в соревнованиях, инструкторская и  судейская практика | Чемпионат ГО Карпинск по волейболу. | 4 |
|  | Самостоятельная работа | Совершенствование координационных способностей. | 1 |
| 4. | Специальная физическая подготовка | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования:  -прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча.  -многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.  -передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. | 5 |
| 5. | Итоговая аттестация | Переводные экзамены. Контрольные игры. | 1 |
|  |  | ИТОГО: | 33 |

Июнь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел подготовки | Тема | Кол-во  часов |
| 1. | Теория и методика фк и спорта | Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.  Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.  Инструкция для учащихся МБОУ ДО ДЮСШ по правилам поведения на водоемах в весенний и летний периоды. | 3 |
| 2. | Общая физическая  подготовка | Развитие силы, быстроты. Развития качеств, необходимых при выполнении подач. | 9 |
| 3. | Техническая и  тактическая подготовка. | Подачи: верхняя прямая; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины  площадки | 6 |
|  | Интегральная подготовка | Многократное выполнение тактических действий. Подвижные игры и эстафеты. Игра в волейбол. | 3 |
|  | Самостоятельная работа | Упражнения для развития силы рук, туловища, ног. | 1 |
| 4. | Специальная физическая  подготовка | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 9 |
|  |  | ИТОГО: | 31 |

Август

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел подготовки | Тема | Кол-во  часов |
| 1. | Теория и методика фк и спорта | Места занятий и инвентарь*.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.  Инструкция по технике безопасности для обучающихся в ДЮСШ во время поездки в автобусах. | 2 |
| 2. | Общая физическая  подготовка | Развитие выносливости, быстроты. Выполнение легкоатлетических упражнений. | 7 |
| 3. | Техническая и  тактическая подготовка. | Чередование технических приемов в различных сочетаниях | 4 |
|  | Интегральная подготовка | Система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению  передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3. | 3 |
|  | Самостоятельная работа | Кроссовая подготовка для развития выносливости. | 1 |
| 4. | Специальная физическая подготовка | Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения приема и передач мяча:  -броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером; в зависимости от действия партнера изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.  -многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направление первой и второй передач).  Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении.  Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки ( в сетку). | 5 |
|  |  | ИТОГО: | 22 |