

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики Владимирской области
Управление образования администрации округа Муром
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №6»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол №1

от 31 августа 2023 г.

Руководитель ШМО

Дони Е.А.(_____)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

_____ И.В. Обидовская

«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Гимназия №6»

_____ А.Ю. Колпакова

Приказ № 76

от 15.09.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности
«Волейбол»

Категории обучающихся: 7-16 лет

Срок освоения программы: 3 год

Автор-составитель:
Тулинова Елена Юрьевна,
тренер-преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Учебно-тренировочный план	5
2.1	Календарно-тематическое планирование I этапа обучения	6
2.2	Календарно-тематическое планирование II этапа обучения	9
2.3	Календарно-тематическое планирование III этапа обучения	12
3	Содержание программы	15
3.1	Теоретическая подготовка	15
3.2	Физическая подготовка	16
3.3	Техническая подготовка	20
3.4	Тактическая подготовка	22
3.5	Инструкторская и судейская практика	24
3.6	Участие в соревнованиях	24
3.7	Психологическая подготовка	25
3.8	Требования к технике безопасности, предупреждение травматизма	26
3.9	Воспитательная работа	27
4	Планируемые результаты программы	29
4.1	Ожидаемые результаты и способы определения их результативности	29
4.2	Формы подведения итогов	30
5.	Система контроля и оценки результатов	31
5.1.	Медико-педагогический контроль	31
5.2.	Система оценки результатов освоения программы	32
6.	Информационное обеспечение Программы	35

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

Программа по волейболу разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (ч.2), 58 (ч.1), 59 (ч.1),75 (ч.1, ч.4);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Целью программы является укрепление здоровья и закаливание организма подростков, формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности (спорт, здоровье, красота) посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями волейболом.

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

Образовательные задачи:

- формирование навыков игры в волейбол, обучение и совершенствование технических и тактических действий избранного вида спорта (волейбол);
- ознакомление спортсменов со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Развивающие задачи:

- развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
- развитие физических качеств;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные задачи:

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности волейболом, формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;

- воспитание у спортсменов трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Новизна данной программы заключается в том, что она разработана для детей младшего, среднего и старшего возраста для занятий в СОГ в соответствии с требованиями тренировочной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением необходимых технических и тактических действий для игры в волейбол в условиях, представленных возможностями данного учебного заведения.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей волейболом продолжает увеличиваться. Сегодня волейбол играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей, в том числе и в нашем городе. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают волейбол одним из основных средств физического воспитания детей. Многообразие технических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Кроме того, у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья и мотивации здорового образа жизни, но увеличивается пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Целесообразность программы заключается в решении проблемы занятости свободного времени обучающихся, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса обучающихся к деятельности в области физической культуры и спорта, в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Данная программа строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность.

Количество учебных часов составляет - 144 учебных часа при двухчасовом занятии два раза в неделю. Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы от 7 до 16 лет.

Для организации спортивно-оздоровительной работы формируются спортивно-оздоровительные группы (СОГ).

Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. I этап (группа СОГ -1) Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2. II этап (СОГ - 2) Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают изучение специализированных знаний и умений в рамках содержательно тематического направления программы.

3. III этап (СОГ-3) Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к более сложным (специализированным) разделам программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы.

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных этапов подготовки, пройдя тестирование начальной готовности.

Группы первого этапа обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке. Спортивно-оздоровительная группа (СОГ-1) формируется из учащихся гимназии, желающих заниматься избранным видом спорта. Для комплектации групп по волейболу по данной программе не производится отбор

спортсменов по антропометрическим данным и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно оздоровительному этапу допускаются все лица с 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет. Набор в группы для прохождения физической подготовки осуществляется до 1 октября текущего года. При наличии мест, оставшимися вакантными, учреждение имеет право установить сроки дополнительного приема.

Этап подготовки	1	2	3
Уровень подготовки СОГ	Этап предварительной подготовки (СОГ-1)	Этап спортивно-оздоровительной специальной подготовки (СОГ-3)	Этап углубленной специализированной подготовки (СОГ-3)
Возраст спортсменов, лет	7-11	12-14	15-17
Наполняемость групп, человек	14-25	14-25	14-25
Время освоения этапов программы, лет	4	3	3

2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

В целях реализации данной Программы ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный план из расчета 36 недель занятий непосредственно в условиях общеобразовательной школы (в тренировочном году), предусматривающий:

- расписание тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям;
- участие в соревнованиях;
- промежуточную (итоговую) аттестацию.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха спортсменов, графика обучения их в общеобразовательных организациях.

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

Тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей (ОФП, СФП, ТТП).

	1 год обучения Этап предварительной подготовки	2 год обучения спортивно - оздоровительной специализации	3 год обучения углубленной специализации
Этап и уровень подготовки			
Число занятий в неделю	2	2	2

Количество часов в неделю	4	4	4
Число и продолжительность занятий в день	2 часа	2 часа	2 часа
Количество недель в году	36	36	36
Общее количество часов в год при 4 часах в неделю	144	144	144

В процессе реализации тренировочного плана предусматривается возможность посещения спортсменами официальных спортивных соревнований, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Непрерывность освоения спортсменами Программы в каникулярный период обеспечивается в спортивно-оздоровительном лагере, а также самостоятельной работой по индивидуальным планам подготовки.

2.1 Календарно-тематическое планирование СОГ 1 (I год обучения)

В группы СОГ 1 зачисляются дети, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе СОГ 1 приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям волейболом.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники волейбола;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе различных знаний и умений;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям волейболом;
- воспитание черт спортивного характера.

Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
		теория	практика
1. Введение (начальная диагностика)	1	1	
2. Общефизическая подготовка	40	5	35
2.1 Общеразвивающие упражнения	12	1	11
2.2 Упражнения на снарядах и тренажерах	10	1	9
2.3 Спортивные и подвижные игры	18	3	15

3. Специальная физическая подготовка	45	5	40
3.1 Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8
3.2 Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	9	1	8
3.3 Упражнения, направленные на развитие прыгучести	9	1	8
3.4 Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8
3.4 Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)			
4. Техническая подготовка	42	7	35
Приёмы и передачи мяча	18	2	16
Подачи мяча	11	2	9
Стойки	3	1	2
Нападающие удары	5	1	4
Блокирование	5	1	4
5. Тактическая подготовка	8	4	4
Тактика подач	4	2	2
Тактика приемов и передач	4	2	2
6. Правила игры (конечная диагностика)	8	2	6
Итого	144	22	122

		с	о	н	д	я	ф	м	а	м	
Вводное занятие	теория	1									1
	практика										
Общеразвивающие упражнения	теория	1									1
	практика	11									11
Упражнения на снарядах и тренажёрах	теория	1									1
	практика	2	7								9
Спортивные и подвижные игры	теория		3								3
	практика		6	9							15
Упражнения направленные на развитие силы	теория			1							1
	практика			6	2						8

Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	теория				1					1
	практика				8					8
Упражнения направленные на развитие прыгучести	теория				1					1
	практика				4	4				8
Упражнения	теория					1				1

направленные на развитие специальной ловкости	практика				8					8
Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	теория				1					1
	практика				2	6				8
Прием и передачи мяча	теория					2				2
	практика					8	8			16
Подачи мяча	теория						2			2
	практика						6	3		9
Стойки	теория							1		1
	практика							2		2
Нападающие удары	теория							1		1
	практика							4		4
Блокирование	теория							1		1
	практика							4		4
Тактика подач	теория								2	2
	практика								2	2
Тактика приема и передач	теория								2	2
	практика								2	2
Правила игры	теория								2	2

	практика									6	6
Итого		16	16	16	16	16	16	16	16	16	144

2.2 Календарно-тематическое планирование СОГ 2 (II год обучения)

Группы формируются из спортсменов, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической и технической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований тренировочной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
		теория	практика
1. Введение (начальная диагностика)	1	1	
2. Общефизическая подготовка	15	1	14
2.1 Общеразвивающие упражнения	5	1	4
2.2 Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5
2.3 Спортивные и подвижные игры	5		5
3. Специальная физическая подготовка	50	1	49
3.1 Упражнения, направленные на развитие силы	10	1	9
3.2 Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	10		10
3.3 Упражнения, направленные на развитие прыгучести	10		10
3.4 Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	10		10
3.5 Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	10		10
4. Техническая и тактическая подготовка	62	5	57
Приёмы и передачи мяча	20	3	17
Подачи мяча	10	3	7
Стойки	6	1	5
Нападающие удары	20	1	19
Блокирование	6	1	5

5. Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	8	2	8
6. Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	4		2
7. Посещение соревнований, выступления, презентации.	2		2 1
8. Психологическая подготовка	1		
9. Правила игры (конечная диагностика)	1	1	
Итого	144	11	133

		с	о	н	д	я	ф	м	а	м	итого
Вводное занятие	теория	1									1
	практика										
Общеразвивающие упражнения	теория	1									1
	практика	4									1
Упражнения на снарядах и тренажёрах	теория										
	практика	5									5
Спортивные и подвижные игры	теория										
	практика	5									5
Упражнения направленные на развитие силы	теория		1								1
	практика		9								9

Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	теория										
	практика		6	4							10
Упражнения, направленные на развитие прыгучести	теория										
	практика			10							10
Упражнения,	теория										

направленные на развитие специальной ловкости	практика			2	8					10
Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	теория									
	практика				8	2				10
Приёмы и передачи мяча	теория					3				3
	практика					11	6			17
Подачи мяча	теория						3			3
	практика						7			7
Стойки	теория							1		1
	практика							5		5
Нападающие удары	теория							1		1
	практика							9	10	19
Блокирование	теория								1	1
	практика								5	5
Контрольные игры и соревнования	теория									
	практика								8	8
Врачебный контроль	теория								2	2
	практика								2	2
Посещение соревнований	теория									
	практика								2	2
Психологическая подготовка	теория									
	практика								1	1
Правила игры	теория								1	1
	практика									

Итого		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	144
-------	--	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

2.3 Календарно-тематическое планирование СОГ-3 (III год обучения)

Группы формируются из спортсменов соответствующего возраста, имеющих техническую подготовку необходимую для игры в волейбол и при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование техники и тактики волейбола;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта

Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
		теория	практика
1. Введение (начальная диагностика)	1	1	
2. Общефизическая подготовка	7		7
2.1 Общеразвивающие упражнения	3		3
2.2 Упражнения на снарядах и тренажёрах	2		2
2.3 Спортивные и подвижные игры	2		2
3. Специальная физическая подготовка	54	1	53
3.1 Упражнения, направленные на развитие силы	10	1	9
3.2 Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	11		11
3.3 Упражнения, направленные на развитие прыгучести	11		11
3.4 Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	11		11
3.5 Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)			
4. Техническая и тактическая подготовка	58	6	52
Приём и передача мяча	14	2	12
Подача мяча	14	1	13
Стойки	2	1	2
Нападающие удары	14	2	13
Блокирование	14		12

5. Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	18	3	15
6. Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	2		2
7. Посещение соревнований, выступления, презентации.	2		1
8 Психологическая подготовка	1		
9. Правила игры (конечная диагностика)	1	1	
Итого	144	12	132

		с	о	н	д	я	ф	м	а	м	ито го
Вводное занятие	теория	1									
	практика										
Общеразвивающие упражнения	теория	1									1
	практика	3									3
Упражнения на снарядах и тренажерах	теория										
	практика	4									4
Спортивные и подвижные игры	теория										
	практика	7									7
Упражнения направленные на развитие силы	теория		1								1
	практика		9								9
Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	теория										
	практика		6	2							8
Упражнения направленные на развитие прыгучести	теория										
	практика			10							10
Упражнения	теория										

направленные на развитие специальной ловкости	практика			4	6						10
Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	теория										
	практика				10	2					12
Приёмы и передачи мяча	теория					3					3
	практика					11					11
Подачи мяча	теория						3				3
	практика						11				11
Стойки	теория						1				1
	практика						1	3			4
Нападающие удары	теория							1			1
	практика							12	1		13
Блокирование	теория								2		2
	практика								12		12
Контрольные игры и соревнования	теория								1	2	3
	практика									10	10
Врачебный контроль	теория										
	практика									2	2
Экскурсии, посещение соревнований	теория										
	практика									1	1
Психологическая подготовка	теория										
	практика									1	1
Правила игры	теория									1	1
	практика										
Итого:		16	16	16	16	16	16	16	16	16	144

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение тренера.

Рекомендуемый перечень тематических разделов по теории и методике физической культуры и спорта:

1. *Физическая культура и спорт в России.* Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика занятий оздоровительной и спортивной направленности.

История возникновения и развития избранного вида спорта.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Понятие о гигиене. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

4. *Основы техники и тактики избранного вида спорта.* Основные понятия о спортивной технике и тактике избранного вида спорта. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

5. *Оборудование и инвентарь.* Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемый в процессе тренировки, соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

6. *Спортивные соревнования.* Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке спортсменов. Правила соревнований. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

3.2 Физическая подготовка.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения спортивного результата. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе подготовки.

Общефизическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма, специальная - на развитие всех органов и систем применительно к требованиям волейбола. Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

3.2.1 Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие спортсмена; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактики травм.

Подбор средств и объем общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижных и спортивных игр.

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 – 3х20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), 3х50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, 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; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

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 и утки», «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.

3.2.2 Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой избранного вида спорта: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответственных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

В состав средств СФП входят следующие упражнения:

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал спортсмены выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). 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).

Многочисленные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге)).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многokратные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многokратные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают спортсмену партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многokратные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многokратные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многokратные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многokратные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а спортсмен стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибом при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многokратно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).

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 (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многokратное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое спортсменов стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один спортсмен двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

3.3 Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Техника в волейболе - наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом.

Содержание - целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.

Важным условием приобретения того или технического приема является сознательное отношение спортсмена к тренировочному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и обосновывать рациональность всех движений.

Методика обучения спортивной технике должна быть построена таким образом, чтобы четкая последовательность овладения деталями техники, специальные упражнения и другие методические приемы предупреждали возможность возникновения ошибок.

Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

Первый этап - ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют метод показа и объяснения. Личный показ тренера дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, спортсмены пытаются пробно выполнить технический прием.

Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап - изучение приема в упрощенных условиях. Здесь применяются следующие методы:

1. Метод целостного обучения. При целостном разучивании спортсмены выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

2. Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности надо быстрее подвести спортсменов к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности соответствовать силам и возможностям волейболистов.

3. Методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.

4. Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь тренера спортсмену, а также применение специального оборудования, тренажеров.

5. Методы информации. Очень важно довести до спортсменов результаты выполнения технического приема (например, попадание мяча в цель при подаче).

Третий этап - изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

2. Применение усложнений (увеличение числа подач в единицу времени), выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).

3. Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

4. Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).

5. Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры (например, подачи на точность попадания мячом в мишени на площадке).

6. Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд между собой). Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

Четвертый этап - закрепление приема в игре.

1. Анализ выполнения движений (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи игры.

2. Специальные задания в тренировочной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой ступенью здесь служат задания - установки в контрольных играх.

Совершенствование техники проводится на тренировочных занятиях, где одновременно решаются и другие задачи. Упражнениям технического характера отдается предпочтение, но обычно они выполняются в начале занятия, после разминки. Упражнения повторяют, пока изучаемое движение выполняется свободно, без излишних напряжений и искажений. При появлении усталости упражнения для совершенствования техники обычно прекращаются, хотя в некоторых случаях их следует продолжать, так как этого требует их выполнение в соревновательных условиях. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления работоспособности.

3.3.1 Техника нападения.

Перемещения и стойки. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений.

Передачи: Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. *Отбивание мяча кулаком* через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и прыжке, после перемещения

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6 м, 9 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки *Нападающие удары:* прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

3.4 Техника защиты.

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

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

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

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

3.4 Тактическая подготовка.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований и условий среды - называют спортивной тактикой. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов

и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Формирование тактических умений начинается с развития у спортсменов быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответственные действия и т.д. По мере изучения технических приёмов спортсменов изучают тактические действия, связанные с этими приёмами.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры - многократное выполнение упражнений, действий, элементов. Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой. Освоение и совершенствование волейболистами тактических действий должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

- без сопротивления партнеров;
- с пассивным сопротивлением партнеров;
- с активным «управляемым» противником;
- в соревновательной форме с партнерами по команде;
- в соревновательной форме с противником.

Период обучения тактике условно можно разделить на 4 этапа.

I этап. В нем главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре: быстроте сложных реакций, быстроте отдельных движений и действий, ориентировке, быстроте перемещений, наблюдательности, переключению с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

II этап. Здесь происходит формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность).

III этап. Осуществляется обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике. Суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полета мяча, от действия нападающих или защитников и др.

IV этап. Происходит изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Тактику игры в волейбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия.

3.4.1 Тактика нападения.

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

2. *Групповые действия*: взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия*: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

3.4.2 Тактика защиты.

1. *Индивидуальные действия*: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу;

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

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

3.5 Инструкторская и судейская практика

Одной из задач является подготовка спортсменов к роли помощника инструктора по спорту и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве помощников судьи и судей. Решение этих задач целесообразно начинать в группах «базового уровня» тренировочной деятельности.

Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия. К этому времени спортсмены должны овладеть принятой в волейболе терминологией, командным голосом для построения, сдачи рапорта, знаниями для проведения ОРУ; основными методами построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей.

Для воспитания начальных инструкторских навыков, у спортсменов необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер должен давать специальные задания по наблюдению за выполнением упражнений, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполняемого упражнения. Учащиеся старших классов должны уметь подбирать упражнения для самостоятельной разминки, технически грамотно демонстрировать приемы, уметь проводить самостоятельные и групповые тренировки различной направленности.

Спортсмен должен знать правила соревнования по волейболу, права и обязанности спортсмена, обязанности судей, способы судейства. Необходимо изучить требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Спортсмены после необходимой теоретической подготовки должны участвовать в судействе соревнований в качестве помощника секретаря, помощника судьи.

3.6 Участие в соревнованиях

Соревнования по волейболу решают важные спортивные и воспитательные задачи. Соревнования - лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренера. Соревнования дают возможность наблюдать за действиями спортсменов в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Учащиеся в условиях одних соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков, который в обычных условиях тренировочной работы невозможен.

На первом этапе тренировки проводятся соревнования внутри группы. На втором и третьем этапах тренировочной деятельности соревнования проводятся между группами. После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются спортсмены, которые систематически посещают тренировочные занятия, прошли медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе.

Воспитательное значение соревнований заключается в том, что присутствие зрителей, трудные условия спортивной борьбы налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия не только на игровой площадке, но и вне ее, требуют от него собранности, дисциплинированности и умения подчинить личные интересы интересам коллектива. Соревнования способствуют воспитанию у волейболистов таких важных черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам. Они являются своеобразным экзаменом на морально-волевую подготовленность.

3.7 Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Волейбол как спортивную игру отличает значительная эмоциональность и интеллект. Деятельность игрока определяется характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы, правилами игры.

Почти все действия волейболистов основываются на зрительных восприятиях. Умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, предвидеть возможные игровые моменты, прогнозировать ситуацию, быстро ориентироваться в сложившихся условиях - важнейшие качества игрока.

Игра предъявляет высокие требования к мышлению, умению отыскать правильный тактический ход и реализовать его.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств, на приспособление игроков к быстро меняющимся условиям в игре, на развитие внимания, мышления, способностей управлять своими эмоциями.

Без ярко выраженного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели, творческого взаимодействия с тренером успех в тренировках и на соревнованиях труднодостижим.

3.8 Требования по Технике безопасности и предупреждение травматизма

Общие требования безопасности:

- к занятиям волейболом допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- при проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены;
 - при проведении занятий по волейболу возможно воздействие на спортсмены следующих опасных факторов: неточное и не координированное выполнение упражнения, нервно-эмоциональное напряжение, недостатки общей и специальной физической подготовки, выполнение упражнений без разминки, неисправный инвентарь и оборудование, не соответствующая обувь и средства защиты;
 - при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- Требования безопасности перед началом занятий:
- надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве, запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.)
 - не входить в спортивный зал без разрешения тренера
 - спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в зал.
 - провести разминку.
- Требования безопасности во время занятий:
- не производить упражнение без разрешения тренера,
 - соблюдать дисциплину и порядок во время тренировки.
 - не уходить с занятий без разрешения тренера.
 - не допускать столкновений;
 - при падениях группироваться;
 - голосом предупреждать партнера при нахождении мячей на месте выполнения технического действия.
- Требования безопасности в аварийных ситуациях:
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру,
 - при получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру, он окажет вам первую помощь.
 - при возникновении аварийных ситуаций по указанию тренера быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или зал.
- Требования безопасности по окончании занятий:
- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь; - уходить со спортивной площадки или из зала по разрешению тренера, спокойно, не торопясь.
 - снять спортивную форму и спортивную обувь;
 - принять душ.

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале с оборудованной волейбольной площадкой и укомплектованным необходимым спортивным оборудованием и инвентарем:

Сетка волейбольная - 2 шт.

Мячи волейбольные - 15 шт.

Мячи футбольные – 2шт.

Мячи набивные (утяжеленные) – 10 шт.

Мячи теннисные – 10 шт.

Стойки (фишки) для обводки – 20шт.

Скакалка гимнастическая – 15шт.

Обручи – 3шт.

Часы – секундомер – 1шт.

Гимнастические скамейки – 4шт.

Гимнастическая стенка – 4шт.

Майки-манишки – 10шт.

Свисток – 1шт.

Насос для мячей – 1шт.

3.9 Воспитательная работа.

Одной из основных задач является обеспечение условий для личностного развития спортсмена.

Воспитательная работа — это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивно-оздоровительной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы со спортсменами;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- празднования дней рождений.

Специфика воспитательной работы с учащимися СОГ состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер знает своих учеников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе может оказать здоровый, дружный коллектив и родители спортсменов. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого - оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, соревнований и т.д.).

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у учащихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Тренер не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

Если кто-либо из спортсменов допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть унижительной. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Обсуждение проступка с родителями нарушителя. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов. Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы учащиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Одна из задач инструктора по спорту - научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у учеников правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру необходимо поощрять успехи не только в занятиях выбранным видом спорта, но и в учебе.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Он должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить занятие, чтобы спортсмены имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину, и повышать авторитет.

В процессе воспитания первое время приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1 Ожидаемые результаты

и способы определения их результативности.

После прохождения тренировочной деятельности на каждом уровне спортивно-оздоровительного этапа спортсмены должны овладеть следующими знаниями и умениями:
I этап (СОГ-1):

Спортсмен должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях и санитарно-гигиенические требования;
- историю возникновения и развития волейбола;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

Спортсмен должен уметь:

- выполнять контрольные нормативы по специальной физической подготовке
- выполнять технические действия (стойки и перемещения, передачу мяча сверху и снизу, подачу), подготовительные технические действия (падений, нападающего удара, блокирования)

II этап (СОГ -2):

Спортсмен должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях и санитарно-гигиенические требования;
- историю возникновения и развития волейбола;
- особенности волейбола;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;

Спортсмен должен уметь:

- научиться правильно выполнять и показывать комплексы физических упражнений на развитие быстроты, гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- исполнять технические элементы волейбола, а также их комбинации;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

III этап (СОГ-3):

Спортсмен должен знать:

- историю возникновения и развития волейбола;
- обзор развития волейбола в России;
- особенности волейбола;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;
- методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки; - понятие о технике в волейболе;
- морально-волевой облик спортсмена;

Спортсмен должен уметь:

- показывать комплексы физических упражнений на развитие быстроты, гибкости, координации движений, силы и обучать других их выполнению;
- углублённо разучивать технические элементы волейбола, и тактические комбинации в защите и нападении;
- специализироваться в технических элементах по игровой функции - проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры.

4.2 Формы подведения итогов реализации программы

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности спортсменов являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности спортсменов, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди спортсменов.

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях различного уровня и показательные выступления учащихся групп. Оценка качества и уровня тренировочных занятий является сдача контрольно-переводных нормативов и достижения в спортивных соревнованиях.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья спортсменов - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

Формы подведения итогов реализации программы на этапах подготовки:

СОГ 1 этапа:

Ребёнок регулярно посещает занятия в группе, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки - визуальное наблюдение инструктора по спорту). Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки - освоение двигательными навыками). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях. Произошло укрепление иммунной системы спортсмена (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысились показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов), создан коллектив единомышленников.

СОГ 2 этапа:

Произошёл рост и укрепление всех систем организма (механизм оценки - согласно показателям медосмотра в районной поликлинике или врачебно-физкультурном диспансере), выросли показатели физического развития ребёнка (механизм оценки - сдача контрольных нормативов), произошло повышение уровня технико-тактической подготовки в соответствии с возрастными требованиями. Здоровый образ жизни стал частью их мировоззрения.

СОГ 3 этапа:

Произошло дальнейшее развитие ОФП и СФП у спортсменов, продолжился рост технического и тактического мастерства в соответствии с возрастными требованиями, специализация по игровым функциям. Учащиеся принимают участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях гимназии.

В результате освоения программы дети должны окрепнуть физически, меньше болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям волейболом, а также качественно освоить технику выполнения упражнений в пределах требований программы.

Одним из наиболее существенных результатов занятий волейболом является высокий уровень сформированности у спортсменов основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, падения). По окончании курса спортсмены должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии.

Каждому этапу тренировки соответствует определённый набор и качество исполнения технических действий, зафиксированный в зачётной программе по волейболу.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

5.1. Медико-педагогический контроль.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсменов при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям волейболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками гимназии и врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на первом этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

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

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

5.2 Система оценки результатов освоения Программы.

Оценка степени освоения Программы и контрольные испытания (аттестация) занимающихся в СОГ по данной Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе спортивно-оздоровительной подготовки;
- итоговая аттестация по Программе.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности спортсменов по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивно-оздоровительной подготовки:

- стабильность состава спортсменов, посещаемость ими тренировочных занятий;

- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств и технической подготовленности;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации спортсменов устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации - Положением о приёме контрольных нормативов. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется организацией.

Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно, и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), проводится в соревновательной обстановке в конце каждого тренировочного года, соответствующего уровня обучения, в мае. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если спортсмен выполнил нормативы не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках спортсменов.

Итоговая аттестация.

Итоговая аттестация спортсменов проводится по итогам освоения Программы и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация спортсменов проводится по окончании 3 уровня спортивно-оздоровительной подготовки в организации, по окончании последнего тренировочного года. Аттестация считается успешно пройденной в случае, если спортсмен выполнил нормативы не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта.

Контрольно-переводные нормативы для спортивно - оздоровительных групп.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. определение уровня теоретических знаний в области физической культуры и спорта.
2. определение уровня общей и специальной физической подготовленности.
3. определение технической подготовленности.
4. уровень спортивного мастерства.
5. участие в спортивных соревнованиях.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки этапа СОГ-1

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 8,0 с)	Бег 30 м (не более 8,6 с)
	Челночный бег 5х6 м (не более 14,0 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 14,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-з головы двумя руками стоя (не менее 6 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-з головы двумя руками стоя (не менее 4 м)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 16 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки этапа СОГ-2

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 7,9 с)	Бег 30 м (не более 8,5 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 13,9 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 14,4 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из за головы двумя руками стоя (не менее 6,4 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 4,2 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 16,5 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 11 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки этапа СОГ-3

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 7,7 с)	Бег 30 м (не более 8,3 с)

	Челночный бег 5 х 6 м (не более 13,7 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 14,2 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 7 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 18 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 13 см)

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список используемой литературы

- 1 Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Польша, 1985
- 2 Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте, - М., «Физкультура и спорт», 1983 – 98 с.
- 3 Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под рук. Ю.Д. Железняк – Омск: Изд. СМГТУ, 1994.-198с.
- 4 Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., : «Физкультура и спорт», 1978 –
- 5 Гомельский А.Я. Методы сопряженных воздействий и спортивной игры // Спортивные игры. – 1982 № 3 – 8с.
- 6 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта – М., физкультура и спорт, 1986 – 89с.
- 7 Волейбол: Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., 1982 , 1983, 1988
- 8 Фурманов А.Г. Волейбол – М., Физкультура и спорт, 1983 г., 114 с.

Рекомендуемая литература для родителей

- 1 Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 2003
- 2 Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт», 2003
- 3 Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт», 2002

