

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ «СМЕНА»**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
МБУ ДО СШ «Смена»
Протокол от 31 августа 2023 г. № 5

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБУ ДО СШ «Смена»
от 31.08.2023 г. № 12-УД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Нормативный срок обучения по программе: 10 лет

Разработчики программы:

Грико Анастасия Валерьевна - заместитель
директора по учебно-воспитательной работе МБУ
ДО СШ «Смена»

Толстихин Александр Геннадьевич - старший
тренер-преподаватель по волейболу МБУ ДО СШ
«Смена»

Красноярский край,
ЗАТО Железногорск,
г. Железногорск
2023 год

Оглавление

| | |
|---|-----|
| ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ | 3 |
| ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ | 4 |
| Объём Программы | 5 |
| Содержание Программы | 5 |
| Организация спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки | 6 |
| Формы обучения и организации учебно-тренировочного процесса, применяющиеся при реализации Программы | 7 |
| Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе | 12 |
| Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним | 15 |
| Инструкторская и судейская практика | 17 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств в учебно-тренировочном процессе | 19 |
| СИСТЕМА КОНТРОЛЯ | 23 |
| Планируемые результаты освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки | 23 |
| Оценочные материалы Программы | 25 |
| Оценка результатов освоения Программы по годам и этапам спортивной подготовки | 25 |
| Контрольно-переводные нормативы (испытания) по годам и этапам спортивной подготовки | 26 |
| ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 35 |
| Учебный план | 35 |
| Календарный учебный график | 35 |
| Рабочие программы по видам спортивной подготовки | 35 |
| Учебно-тематический план | 91 |
| ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ» | 96 |
| УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 96 |
| Материально-технические условия реализации Программы | 96 |
| Кадровые условия реализации Программы | 97 |
| Информационно-методические условия реализации Программы | 99 |
| МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ | 101 |
| Методические указания по организации контрольных мероприятий | 101 |
| Методические указания по проведению контрольных упражнений | 102 |
| Приложение № 1 к Программе | 110 |
| Приложение № 2 к Программе | 111 |
| <i><u>Приложения к Программе</u></i> | |
| Учебный план дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол». | |
| Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол». | |

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки в рамках образовательной деятельности по спортивной дисциплине «волейбол» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Спортивная школа по спортивным играм «Смена» (далее - Учреждение).

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, регламентирующими образовательную деятельность по Программе:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 26 августа 2022 г., регистрационный № 69795);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. № 1218 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских

заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 03 декабря 2020г., регистрационный № 61238);

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573).

Программа разработана с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», а также с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 987 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 декабря 2022 г., регистрационный № 71474).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства учащихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения учащихся в состав спортивных сборных команд.

II. Характеристика Программы

Программа представлена в виде комплекса основных характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде

учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ видов спортивной подготовки (учебных предметов), иных компонентов, оценочных и методических материалов, форм аттестации.

Обучение по Программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Объём Программы

Объём Программы определяется как трудоёмкость учебной нагрузки учащегося при освоении Программы, выражающаяся в количестве часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы.

Объём Программы устанавливается в астрономических часах и составляет 5 538 часов (Таблица № 1 Программы).

Трудоёмкость видов спортивной подготовки (учебных предметов) устанавливается через их объём в учебном плане Программы.

Объём Программы по этапам и годам спортивной подготовки

Таблица № 1

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|-------|-------|--|-------|-------|-------|-------|---|-------|
| | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | 2 год |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 18 | 18 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 312 | 520 | 520 | 520 | 624 | 624 | 936 | 936 |
| Объём Программы (количество часов) | 858 | | | 2 808 | | | | | 1 872 | |
| | 5 538 | | | | | | | | | |

Содержание программы

Содержание Программы направлено на достижение планируемых результатов освоения Программы, в том числе, по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Содержание Программы учитывает возрастные и гендерные особенности учащихся и отражается в следующих структурных компонентах Программы:

- *в учебном плане* - через перечень видов спортивной подготовки (учебных предметов), подлежащих освоению и иных мероприятий;

- *в рабочих программах* вида спорта «волейбол», применительно к каждому этапу спортивной подготовки и году обучения.

- *в содержании программного материала* для учащихся различных возрастных категорий, применительно к каждому этапу спортивной подготовки и году обучения;

- *в оценочных материалах* - через перечень основных дидактических единиц, подлежащих освоению, применительно к каждому этапу спортивной подготовки и году обучения;

- *в методических материалах* - через тематику методических рекомендаций к проведению контрольных мероприятий, контрольных упражнений (тестов), в методических документах, разработанных для обеспечения образовательного процесса.

Организация спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки

Организация спортивной подготовки осуществляется в рамках образовательной деятельности по Программе, на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 2 Программы.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 2

| Этапы спортивной подготовки | ¹ Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Минимальный количественный состав групп (человек) | ² Максимальный количественный состав групп (человек) |
|---|---|--|---|---|
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 14 | 28 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 12 | 24 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 2 | 16 | 6 | по фактической наполняемости ³ |

Формы обучения и организации учебно-тренировочного процесса, применяющиеся при реализации Программы

Обучение по Программе осуществляется в очной форме.

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса является - *учебно-тренировочное занятие*, которое может проводиться в форме групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трёх часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырёх часов.

¹ Программа может реализовываться в сокращённые сроки в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения (во исполнение пункта 3 части 1 статьи 34 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

² Подпункт 4.3 приказа Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

³ С учётом наличия учащихся, имеющих уровень спортивной квалификации - I спортивный разряд.

В целях качественной подготовки учащихся к участию в спортивных соревнованиях, повышения их спортивного мастерства, а также обеспечения непрерывности освоения учащимися Программы, организуются *учебно-тренировочные мероприятия*, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (Таблица № 3 Программы).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

| N п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
|---|---|---|--|--|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно- тренировоч ный этап (этап спортивной специализа ции) | Этап совершенст вования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |

| | | | | |
|------|--|---|-------------|-------------------------------------|
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, представленных в Программе, Учреждение ежегодно определяет план учебно-тренировочных мероприятий, планируемый к реализации в соответствующем спортивном сезоне, с учётом планирования участия учащихся в спортивных соревнованиях, утверждаемый распорядительным актом Учреждения.

Количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) формируется в количестве, не превышающим 1,5 кратного численного состава команды (от количества учащихся в заявочном листе).

Спортивные соревнования - являются кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

Требования к участию учащихся и тренеров-преподавателей в спортивных соревнованиях, предусмотренных Программой

⁴Учащиеся обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Программой (за исключением участия в спортивных мероприятиях в составе спортивной команды Учреждения, спортивных мероприятиях спортивных сборных команд Российской Федерации).

Учреждение направляет учащегося (учащихся) и тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) на спортивные соревнования на

⁴ Пункт 1 части 2 статьи 34.4 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

основании утверждённого плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Минимальный объём соревновательной деятельности, являющийся обязательным для выполнения учащимися представлен в Таблице № 4.

Объём соревновательной деятельности

Таблица № 4

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| | До года | Свыше года | До трёх лет | Свыше трёх лет | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 3 | 3 | 3 |

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических

качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и основных соревнований и быть составлена с учётом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определённое место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды.

Целью участия в *основных соревнованиях* является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

В представленной таблице № 4 «Объём соревновательной деятельности» указаны минимальные требования к объёму соревновательной деятельности применительно к этапам и периодам спортивной подготовки.

Конкретизация объёма соревновательной деятельности для конкретной группы подготовки по видам спортивных соревнований устанавливается документами планирования тренеров-преподавателей, в соответствии с

учебным планом Программы, планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Программы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки используется в целях обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Объём самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Программы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.⁵

Физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры⁶.

⁵ Пункт 2 статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

⁶ Пункт 25 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Воспитание учащихся осуществляется в процессе осуществления учебно-тренировочного процесса, при освоении учащимися видов спортивной подготовки, предусмотренных учебным планом Программы, в рамках теоретических и практических занятий.

Воспитательная работа с учащимися осуществляется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, представленным в Программе (Таблица № 5).

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 5

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-----------|---|--|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу и соревновательному процессу; - формирование склонности к педагогической работе | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: | В течение года |

| | | | |
|-----------|---|--|----------------|
| | формирование здорового образа жизни | - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - участие в профилактических акциях: «Стоп наркотик!», «Мы за здоровый образ жизни», «Остановим насилие против детей», «Международный день детского телефона доверия» и др. | |
| 2.2 | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках и иных мероприятиях | В течение года |
| 4. | Нравственное воспитание | | |
| 4.1. | Формирование уважительного отношения к команде, соперникам, тренеру, решениям | Беседы, диспуты, разбор различных ситуаций в учебно-тренировочном процессе и соревновательном процессе, | В течение года |

| | | | |
|-----------|---|--|--|
| | спортивных судей | направленных на формирование культуры спортивного поведения учащихся | |
| 5. | Развитие творческого мышления | | |
| 5.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов | |

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом, антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, и разработанными с учётом указанных кодекса и правил общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждаемыми общероссийской антидопинговой организацией в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, по согласованию с ним.

Учреждение обязано реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с учащимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения учащихся информации о последствиях

допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.⁷

Антидопинговые мероприятия проводятся в соответствии с планом мероприятий, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица № 6).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица № 6

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|--|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Учащимся даются начальные знания по тематике |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Учащимся даются начальные знания по тематике |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Учащимся даются начальные знания по тематике |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Учащимся даются углубленные знания по тематике |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Учащимся даются углубленные знания по тематике |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Учащимся даются углубленные знания по тематике |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Учащимся даются максимальные знания по тематике |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Учащимся даются максимальные знания по тематике |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за | 1 раз в год | Учащимся даются максимальные |

⁷ Часть 4 статьи 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

| | | | |
|--|---|-------------|--|
| | нарушение антидопинговых правил» | | знания по тематике |
| | Теоретическое занятие «Допинг-контроль» | 1 раз в год | Учащимся даются начальные знания по тематике |

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний, формирования начальных навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) учащиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- знать основы методики проведения учебно-тренировочного занятия (структура, цели, задачи, содержание);
- составить комплекс упражнений для проведения подготовительной и (или) заключительной части учебно-тренировочного занятия;
- провести комплекс упражнений в соответствии с разработанным планом - конспектом;
- уметь организовать учащихся для проведения контрольных нормативов (тестирования) с учащимися групп начальной подготовки, выполнять отдельные задания тренера-преподавателя в рамках проведения тестирования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учащиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- самостоятельно составить план-конспект учебно-тренировочного занятия в соответствии с задачами, поставленными тренером-преподавателем;
- уметь провести учебно-тренировочное занятие (части) в соответствии с планом-конспектом;
- уметь самостоятельно организовать учащихся для проведения контрольных нормативов (тестирования) с учащимися групп начальной

подготовки и учебно-тренировочного этапа, выполнять отдельные задания тренера-преподавателя в рамках проведения тестирования.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) учащиеся должны освоить следующие навыки судейской практики:

- знать правила вида спорта «волейбол»;
- уметь с помощью тренера-преподавателя судить спортивные соревнования по волейболу;
- уметь вести протоколы игр.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учащиеся должны освоить следующие навыки судейской практики:

- знать правила вида спорта «волейбол»;
- знать основы составления положения (регламента) о проведении спортивного соревнования;
- уметь с помощью тренера-преподавателя организовать проведение внутришкольных спортивных соревнований по волейболу;
- уметь самостоятельно судить спортивные соревнования по волейболу.

Инструкторская и судейская практика проводится в соответствии с учебным планом и планом инструкторской и судейской практики (Таблица № 7).

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 7

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Содержание |
|---|------------------------|--|
| Инструкторская практика | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретические занятия | Проведение теоретических занятий по теме: «Основы методики проведения учебно-тренировочного занятия (структура, цели, задачи, содержание»). |
| | Самостоятельная работа | Самостоятельное составление комплексов физических упражнений для проведения подготовительной и (или) заключительной частей учебно-тренировочного занятия . |
| | Практические занятия | Проведение общеразвивающих упражнений в подготовительной части учебно-тренировочного занятия, упражнений на |

| | | |
|---|--------------------------------------|---|
| | | гибкость в заключительной части учебно-тренировочного занятия. |
| | Практические занятия | Участие в проведении тестирования по физической, технической подготовке (текущий контроль): помощь тренеру-преподавателю в записи результатов, организации выполнения тестов. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Самостоятельная работа | Самостоятельное составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с задачами, поставленными тренером-преподавателем. |
| | Практические занятия | Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия (части) в соответствии с планом-конспектом с учащимися групп начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа. |
| | Практические занятия | Участие в приёме контрольных нормативов у учащихся групп начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа. |
| Судейская практика | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретические и практические занятия | Правила вида спорта «волейбол». |
| | Практические занятия | Судейство игр в учебно-тренировочном занятии, в рамках товарищеских встреч (контрольные игры). |
| | Практические занятия | Самостоятельное ведение протоколов игры неофициальных спортивных соревнований. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Теоретические и практические занятия | Правила вида спорта «волейбол», положение (регламент) о проведении спортивного соревнования. |
| | Практические занятия | Судейство спортивных соревнований в качестве судьи. |

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств в учебно-тренировочном процессе

Медицинские, медико-биологические мероприятия проводятся с целью медицинского обеспечения и медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса.

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств осуществляются в соответствии с планом медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Таблица № 8).

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

Таблица № 8

| Этап и период спортивной подготовки | Мероприятия и средства |
|--|--|
| Этап начальной подготовки (до года) | <p align="center">Медицинские мероприятия</p> Прохождение периодического медицинского осмотра. |
| | <p align="center">Медико-биологические мероприятия</p> <i>Гидротерапия:</i> теплый душ, тёплые ванны, восстановительное плавание. |
| | <p align="center">Восстановительные мероприятия</p> <i>Педагогические средства восстановления:</i> -рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; -волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления; -построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия. <i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i> Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение. <i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания. |
| Этап начальной подготовки (свыше года) | <p align="center">Медицинские мероприятия</p> Прохождение периодического медицинского осмотра учащимися. |
| | <p align="center">Медико-биологические мероприятия</p> <i>Гидротерапия:</i> теплый, контрастный душ, тёплые ванны, восстановительное плавание. <i>Самомассаж,</i> в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка). <i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача. |
| | <p align="center">Восстановительные мероприятия</p> <i>Методы саморегуляции:</i> самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения. <i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания. |
| Учебно-тренировочный | <p align="center">Медицинские мероприятия</p> Прохождение периодического медицинского осмотра по углубленной |

| | |
|---|---|
| <p>этап (этап спортивной специализации) (до трёх лет)</p> | <p>программе медицинского обследования, текущие медицинские обследования учащихся.</p> <p style="text-align: center;">Медико-биологические мероприятия</p> <p><i>Гидротерапия:</i> тёплый, контрастный душ, тёплые и горячие ванны, баня (сауна), восстановительное плавание.</p> <p><i>Массаж,</i> самомассаж, в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка).</p> <p><i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p> <p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; введение специальных восстановительных периодов; - волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления; - построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия. <p><i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i></p> <p>Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение.</p> <p>Методы саморегуляции: самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения, «ритуальные» движения, аудиосредства (музыка).</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p> |
| <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трёх лет)</p> | <p style="text-align: center;">Медицинские мероприятия</p> <p>Прохождение периодического медицинского осмотра по углубленной программе медицинского обследования, текущие медицинские обследования учащихся.</p> <p style="text-align: center;">Медико-биологические мероприятия</p> <p><i>Гидротерапия:</i> тёплый, контрастный душ, тёплые и горячие ванны, баня (сауна), восстановительное плавание.</p> <p><i>Массаж,</i> самомассаж, в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка).</p> <p><i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p> <p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; введение специальных восстановительных периодов; - волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном |

| | |
|--|--|
| | <p>занятия; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления;</p> <p>- построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия.</p> <p><i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i> Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение.</p> <p>Методы саморегуляции: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения, «ритуальные» движения, аудиосредства (музыка).</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p> <p>Самоконтроль - ведение дневника самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность).</p> |
| <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p> | <p style="text-align: center;"><i>Медицинские мероприятия</i></p> <p>Прохождение периодического медицинского осмотра по углубленной программе медицинского обследования, текущие медицинские обследования учащихся.</p> <p style="text-align: center;"><i>Медико-биологические мероприятия</i></p> <p><i>Гидротерапия:</i> теплый, контрастный душ, тёплые и горячие ванны, баня (сауна), восстановительное плавание.</p> <p><i>Массаж,</i> самомассаж, в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка).</p> <p><i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p> <p style="text-align: center;"><i>Восстановительные мероприятия</i></p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i> -рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; введение специальных восстановительных периодов;</p> <p>- волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления;</p> <p>- построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия.</p> <p><i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i> Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение.</p> <p>Методы саморегуляции: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения, «ритуальные» движения, аудиосредства (музыка).</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена</p> |

| |
|---|
| <p>тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p> <p>Самоконтроль - ведение дневника самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность).</p> |
|---|

III. Система контроля

Планируемые результаты освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки

По итогам освоения Программы *применительно к этапам спортивной подготовки* учащемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже
уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и
третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях
проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской
Федерации, начиная с четвёртого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),
необходимый для перевода и зачисления на этап совершенствования
спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической,
теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая
самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и
питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта
«волейбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных
спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного
разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

Оценочные материалы Программы

Оценка результатов освоения Программы по годам и этапам спортивной подготовки

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объёма вида спортивной подготовки (учебного предмета) Программы, сопровождается промежуточной аттестацией учащихся, проводимой в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Промежуточная аттестация учащихся проводится ежегодно и включает в себя оценку уровня подготовленности учащегося посредством выполнения контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия учащегося требованиям к результатам прохождения спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки, в том числе по годам соответствующего этапа спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация учащихся проводится по видам спортивной подготовки (учебным предметам) входящим в учебный план Программы.

Содержание промежуточной аттестации и система оценки по видам спортивной подготовки (учебным предметам): общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, а также требования к уровню спортивной квалификации учащихся представлены в таблицах № 9-17 Программы.

Промежуточная аттестация по иным видам спортивной подготовки (учебным предметам) предусмотренным учебным планом, проводится в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) по годам и этапам
спортивной подготовки**

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
завершающих первый год обучения на этапе начальной подготовки*

Таблица № 9

| № п/п | Контрольно-переводные нормативы (испытания) | Норматив выполнения (минимальные требования) | |
|----------|--|---|---------|
| | | мальчики | девочки |
| 1. | Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> » | | |
| | <i>Контрольные упражнения (тесты)</i> | | |
| 1.1 | Бег 30 метров (сек) | 6,2 | 6,4 |
| 1.2 | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 120 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 10 | 5 |
| 1.4 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | +2 | +3 |
| 2. | Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> » | | |
| | <i>Контрольные упражнения (тесты)</i> | | |
| 2.1 | Челночный бег 5х6 метров (сек) | 11,5 | 12,0 |
| 2.2 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м) | 10 | 8 |
| 2.3 | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см) | 40 | 35 |
| 3. | Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> » | | |
| 3.1 | Передача мяча двумя руками сверху (кол-во раз) | 5 | 5 |
| 3.2 | Передача мяча двумя руками снизу (кол-во раз) | 5 | 5 |
| 4. | Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> » | | |
| 4.1 | Контрольное спортивное соревнование: участие | 1 | 1 |

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
завершающих второй год обучения на этапе начальной подготовки*

Таблица № 10

| № п/п | Контрольно - переводные нормативы (испытания) | Норматив выполнения (минимальные требования) | |
|--|--|---|---------|
| | | мальчики | девочки |
| 1. | Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> » | | |
| <i>Контрольные упражнения (тесты)</i> | | | |
| 1.1 | Бег 30 метров (сек) | 6,0 | 6,2 |
| 1.2 | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 135 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 14 | 7 |
| 1.4 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | +3 | +4 |
| 2. | Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> » | | |
| <i>Контрольные упражнения (тесты)</i> | | | |
| 2.1 | Челночный бег 5х6 метров (сек) | 11,5 | 12,0 |
| 2.2 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м) | 10 | 8 |
| 2.3 | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см) | 40 | 35 |
| 3. | Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> » | | |
| 3.1 | Передача мяча двумя руками сверху (кол-во раз) | 6 | 6 |
| 3.2 | Передача мяча двумя руками снизу (кол-во раз) | 6 | 6 |
| 4. | Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> » | | |
| 4.1 | Контрольное спортивное соревнование: участие | 1 | 1 |

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
завершающих обучение на этапе начальной подготовки*

Таблица № 11

| № п/п | Контрольно - переводные нормативы (испытания) | Норматив выполнения (минимальные требования) | |
|--|--|---|---------|
| | | мальчики | девочки |
| 1. | Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> » | | |
| <i>Контрольные упражнения (тесты)</i> | | | |
| 1.1 | Бег 60 метров (сек) | 10,4 | 10,9 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 18 | 9 |
| 1.3 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | +5 | +6 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 145 |
| 2. | Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> » | | |
| <i>Контрольные упражнения (тесты)</i> | | | |
| 2.1 | Челночный бег 5х6 метров (сек) | 11,5 | 12,0 |
| 2.2 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м) | 10 | 8 |
| 2.3 | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см) | 40 | 35 |
| 3. | Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> » | | |
| <i>Контрольные упражнения (тесты)</i> | | | |
| 3.1 | Передача мяча двумя руками сверху (кол-во раз) | 8 | 8 |
| 3.2 | Передача мяча двумя руками снизу (кол-во раз) | 8 | 8 |
| 3.3 | Верхняя прямая подача мяча (кол-во раз) | 3 | 3 |
| 4. | Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> » | | |
| 4.1 | Контрольное спортивное соревнование: участие | 1 | 1 |

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе первого года обучения

Таблица № 12

| № п/п | Контрольно - переводные нормативы (испытания) | Норматив выполнения (минимальные требования) | |
|---------------------------------------|---|---|---------|
| | | юноши | девушки |
| 1. | Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> » | | |
| Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| 1.1 | Бег 60 метров (сек) | 10,0 | 10,5 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 20 | 10 |
| 1.3 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | +6 | +7 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 150 |
| 2. | Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> » | | |
| Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| 2.1 | Челночный бег 5х6 метров (сек) | 11,5 | 12,0 |
| 2.2 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м) | 11 | 8 |
| 2.3 | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см) | 40 | 35 |
| 3. | Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> » | | |
| 3.1 | Вторая передача из зоны 2 в зону 4 и из зоны 3 в зону 2 (кол-во серий) | 2 | 2 |
| 3.2 | Верхняя прямая подача мяча (кол-во раз) | 3 | 3 |
| 3.3 | Нападающий удар из зоны 4 (2) (кол-во раз) | 3 | 3 |
| 4. | Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> » | | |
| 4.1 | Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований | 6 | 6 |

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе второго года обучения

Таблица № 13

| № п/п | Контрольно - переводные нормативы (испытания) | Норматив выполнения (минимальные требования) | |
|---------------------------------------|---|--|---------|
| | | юноши | девушки |
| 1. | Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> » | | |
| Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| 1.1 | Бег 60 метров (сек) | 9,5 | 10,5 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 22 | 11 |
| 1.3 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | +8 | +9 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 155 |
| 2. | Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> » | | |
| Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| 2.1 | Челночный бег 5х6 метров (сек) | 11,5 | 12,0 |
| 2.2 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м) | 12 | 9 |
| 2.3 | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см) | 40 | 35 |
| 3. | Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> » | | |
| 3.1 | Вторая передача из зоны 2 в зону 4 и из зоны 3 в зону 2 (кол-во серий) | 2 | 2 |
| 3.2 | Верхняя прямая подача мяча (кол-во раз) | 3 | 3 |
| 3.3 | Нападающий удар из зоны 4 (2) (кол-во раз) | 3 | 3 |
| 4. | Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> » | | |
| 4.1. | Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования | участие | |
| 4.2 | Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований | 6 | 6 |

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения

Таблица № 14

| № п/п | Контрольно - переводные нормативы (испытания) | Норматив выполнения (минимальные требования) | |
|--|---|--|---------|
| | | юноши | девушки |
| 1. | Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> » | | |
| <i>Контрольные упражнения (тесты)</i> | | | |
| 1.1 | Бег 60 метров (сек) | 9,0 | 10,0 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 24 | 12 |
| 1.3 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | +9 | +11 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 160 |
| 2. | Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> » | | |
| <i>Контрольные упражнения (тесты)</i> | | | |
| 2.1 | Челночный бег 5х6 метров (сек) | 11,2 | 11,8 |
| 2.2 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м) | 13 | 10 |
| 2.3 | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см) | 42 | 36 |
| 3. | Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> » | | |
| <i>Контрольные упражнения (тесты)</i> | | | |
| 3.1 | Вторая передача из зоны 2 в зону 4 и из зоны 3 в зону 2 (кол-во серий) (для связующего игрока) | 3 | 3 |
| 3.2 | Верхняя прямая подача мяча на точность (кол-во раз) | 3 | 3 |
| 3.3 | Нападающий удар из зоны 4 (2) (кол-во раз) (кроме связующего) | 3 | 3 |
| 4. | Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> » | | |
| 4.1 | Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования | участие | |
| 4.2 | Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований | 6 | 6 |
| 5. | <i>Уровень спортивной квалификации</i> | | |
| 5.1 | Спортивный разряд | «третий юношеский спортивный разряд» | |

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе четвёртого года обучения

Таблица № 15

| № п/п | Контрольно - переводные нормативы (испытания) | Норматив выполнения (минимальные требования) | |
|--|--|--|---------|
| | | юноши | девушки |
| 1. | Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> » | | |
| <i>Контрольные упражнения (тесты)</i> | | | |
| 1.1 | Бег 60 метров (сек) | 8,5 | 9,8 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 26 | 13 |
| 1.3 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | +10 | +13 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 170 |
| 2. | Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> » | | |
| <i>Контрольные упражнения (тесты)</i> | | | |
| 2.1 | Челночный бег 5х6 метров (сек) | 11,2 | 11,8 |
| 2.2 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м) | 14 | 11 |
| 2.3 | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см) | 42 | 36 |
| 3. | Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> » | | |
| <i>Контрольные упражнения (тесты)</i> | | | |
| 3.1 | Вторая передача из зоны 2 в зону 4 и из зоны 3 в зону 2 (кол-во серий) (для связующего игрока) | 3 | 3 |
| 3.2 | Верхняя прямая подача на точность (кол-во раз) | 3 | 3 |
| 3.3 | Нападающий удар на точность из зоны 4 (2) (кол-во серий) (кроме связующего) | 2 | 2 |
| 4. | Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> » | | |
| 4.1. | Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ | участие | |
| 4.2 | Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований | 6 | 6 |
| 5. | <i>Уровень спортивной квалификации</i> | | |
| 5.1 | Спортивный разряд | «третий юношеский спортивный разряд» | |

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе*

Таблица № 16

| № п/п | Контрольно - переводные нормативы (испытания) | Норматив выполнения (минимальные требования) | |
|---------------------------------------|--|---|---------|
| | | юноши | девушки |
| 1. | Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> » | | |
| Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| 1.1 | Бег 60 метров (сек) | 8,2 | 9,6 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 30 | 15 |
| 1.3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 12 | - |
| 1.4 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | +11 | +15 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 180 |
| 1.6 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз) | 45 | 38 |
| 2. | Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> » | | |
| Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| 2.1 | Челночный бег 5х6 метров (сек) | 11,0 | 11,5 |
| 2.2 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м) | 16 | 12 |
| 2.3 | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см) | 45 | 38 |
| 3. | Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> » | | |
| Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| 3.1 | Вторая передача из зоны 2 в зону 4 и из зоны 3 в зону 2 (кол-во серий) (для связующего) | 3 | 3 |
| 3.2 | Верхняя прямая подача на точность (кол-во раз) | 3 | 3 |
| 3.3 | Нападающий удар на точность из зоны 4 (2) (кол-во серий) (кроме связующего) | 2 | 2 |
| 3.4 | Приём мяча с подачи (кол-во раз) | 3 | 3 |
| 4. | Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> » | | |
| 4.1. | Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ | участие | |
| 4.2 | Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований | 6 | 6 |
| 5. | <i>Уровень спортивной квалификации</i> | | |
| | Спортивный разряд | «первый спортивный разряд» | |

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
этапа совершенствования спортивного мастерства*

Таблица № 17

| № п/п | Контрольно - переводные нормативы (испытания) | Норматив выполнения (минимальные требования) | |
|--|--|---|---------|
| | | юноши | девушки |
| 1. | Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> » | | |
| <i>Контрольные упражнения (тесты)</i> | | | |
| 1.1 | Бег 60 метров (сек) | 8,2 | 9,6 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 30 | 15 |
| 1.3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 12 | - |
| 1.4 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | 11 | +15 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 180 |
| 1.6 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз) | 45 | 38 |
| 2. | Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> » | | |
| <i>Контрольные упражнения (тесты)</i> | | | |
| 2.1 | Челночный бег 5х6 метров (сек) | 11,0 | 11,5 |
| 2.2 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м) | 16 | 12 |
| 2.3 | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см) | 45 | 38 |
| 3. | Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> » | | |
| <i>Контрольные упражнения (тесты)</i> | | | |
| 3.1 | Вторая передача из зоны 2 в зону 4 и из зоны 3 в зону 2 (кол-во серий) (для связующего) | 3 | 3 |
| 3.2 | Верхняя прямая подача на точность (кол-во раз) | 4 | 4 |
| 3.3 | Нападающий удар на точность из зоны 4 (2) (кол-во серий) (кроме связующего) | 3 | 3 |
| 3.4 | Приём мяча с подачи (кол-во раз) | 3 | 3 |
| 4. | Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> » | | |
| 4.1 | Официальные спортивные соревнования не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований | участие | |
| 4.2 | Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований | 7 | 7 |
| 5. | <i>Уровень спортивной квалификации</i> | | |
| 5.1 | Спортивный разряд (подтверждение) | «первый спортивный разряд» | |

Контрольные упражнения (тесты) проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по проведению контрольных упражнений (тестов).

IV. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом, представленным в виде документа, который определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения видов спортивной подготовки (учебных предметов), иных видов учебной деятельности, формы промежуточной аттестации учащихся (Приложение к Программе).

Календарный учебный график

Календарный учебный график - является составной частью Программы и представлен в виде документа, регламентирующего организацию учебно-тренировочного процесса, который определяет этапы учебно-тренировочного процесса, сроки их реализации, продолжительность спортивного сезона, объём учебной нагрузки (Приложение к Программе).

Рабочие программы по видам спортивной подготовки

Рабочие программы являются составной частью Программы, которые содержат перечень основных дидактических единиц, подлежащих освоению, описание содержания по каждому виду спортивной подготовки (учебному предмету) учебного плана Программы, применительно к каждому году обучения.

Содержание рабочих программ направлено на достижение планируемых результатов освоения Программы применительно к каждому году обучения.

В соответствии с рабочими программами Программы, тренеры-преподаватели разрабатывают рабочую программу для соответствующей

группы на соответствующий спортивный сезон, в которой конкретизируется содержание программного материала по видам спортивной подготовки (учебным предметам) посредством тематического планирования, а также средства, методы и методические приёмы, используемые тренером-преподавателем при реализации рабочей программы.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Гимнастические упражнения: строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция, перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, виды размыкания, построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей

Развитие скоростных способностей: повторный бег по дистанции от 15 до 30 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей:

упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных

положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, лазанье по канату; вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега;

упражнения для мышц туловища: наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

упражнения для мышц ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки;

упражнения для всех групп мышц: с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300,

600 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Гимнастические упражнения: строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция, перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, виды размыкания, построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей

Развитие скоростных способностей: специальные беговые упражнения, повторный бег по дистанции от 10 до 30 метров со старта и с хода, ускорения по сигналу, бег с гандикапом, беговые упражнения в парах с сопротивлением, бег с препятствиями.

Развитие силовых способностей: упражнения с преодолением веса собственного тела: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседания, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке; *упражнения с внешним отягощением:* преодоление веса и сопротивления партнёра, переноска груза (набивные мячи), упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, набивными мячами; прыжки в длину, высоту, многоскоки, прыжки по лестнице; игры с отягощениями, комбинированные эстафеты с бегом и прыжками.

Развитие координационных способностей: кувырки вперёд, назад, в стороны; метание в цель после выполнения кувырков; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; жонглирование теннисными мячами; челночный бег; подвижные игры; упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с

различными перемещениями, переноской нескольких предметов, ловлей и метанием мячей.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра: пассивные наклоны, махи, гимнастический мост, шпагат; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты с различными положениями предметов, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: равномерный бег на 500, 800, 1000 метров, кросс до 3-5 км; плавание; ходьба на лыжах; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей

Развитие скоростных способностей: специальные беговые упражнения, повторный бег по дистанции от 10 до 30 метров со старта и с хода, ускорения по сигналу, бег с гандикапом, беговые упражнения в парах с сопротивлением, бег с препятствиями.

Развитие силовых способностей: упражнения с преодолением веса собственного тела: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседания, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке; упражнения с внешним отягощением: преодоление веса и сопротивления партнёра, переноска груза (набивные мячи), упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, набивными мячами; прыжки в длину, высоту,

многоскоки, прыжки по лестнице; игры с отягощениями, комбинированные эстафеты с бегом и прыжками.

Развитие координационных способностей: кувырки вперёд, назад, в стороны; метание в цель после выполнения кувырков; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; жонглирование теннисными мячами; челночный бег; подвижные игры; упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов, ловлей и метанием мячей.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра: пассивные наклоны, махи, гимнастический мост, шпагат; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты с различными положениями предметов, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: равномерный бег на 500, 800, 1000 метров, кросс до 3-5 км; плавание; ходьба на лыжах; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «волейбол».

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

беговые упражнения: бег с остановками и изменением направления; челночный бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, с предметами и без предметов);

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

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки; прыжки с места вперёд, назад, влево, вправо, отталкиваясь обеими ногами; бег по лестнице вверх и вниз, ступая на каждую ступеньку; передвижение прыжками с одной ноги на другую; «салки» в парах прыжками на одной ноге.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач:***

упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения с гимнастической стенкой: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное движение руками с шагом правой ногой вперёд (как при нижней прямой подаче); стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперёд (как при верхней прямой подаче);

упражнения с набивным мячом (1 кг): броски мяча двумя руками из-за головы.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча:*** сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями (на месте и в сочетании с различными перемещениями); упор лёжа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть).

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов**:*

упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд): выполнение ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении;

упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд): выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперёд. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя руку вверху (обратить внимание на другую руку);

упражнения с набивным мячом (1 кг): броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

2 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

беговые упражнения: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения;

подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка», «Хвост дракона», «Летит - не летит», «Птицы в клетках», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Змейка», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий с разнообразными сочетаниями и с преодолением препятствий.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:

упражнения с предметами: прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами, прыжки на скамейку (другие возвышенности) со сменой ног, перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами лицом вперёд, прыжки на скакалке (изменяя скорость и способы);

упражнения без предметов: прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин); соревнования: прыжки в длину, отталкивание двумя ногами, с взмахом рук (победитель – прыгнувший наименьшее количество прыжков на 9 метров); прыжки с подтягиванием коленей к груди.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач:***

упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения с гимнастической стенкой: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное 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, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперед (как при верхней прямой подаче);

упражнения с набивным мячом (1 кг): броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе; броски мяча снизу вверх - вперед одной и двумя руками.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча:***

упражнения без предметов: 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); упор лёжа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть);

упражнения с набивным мячом (1 кг): многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев); тыльное сгибание

кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов**:*

упражнения с амортизаторами (выполняются многократно подряд): совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места;

упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд): выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперёд. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя руку вверху (обратить внимание на другую руку);

упражнения с набивным мячом (1 кг): броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; 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 мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения);

имитационные упражнения: упражнение с планкой (высота 5-10 см), для обучения наскока и стопорящего шага при нападающем ударе; выполнение имитации прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; 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.

3 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

беговые упражнения: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде, ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения;

подвижные игры: «Назад - по колонне и по кругу», «Эстафета пар», «Защита цели», «Быстрее отбей», «Только снизу» и т.д.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:

упражнения с предметами: прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами; прыжки на скамейку (другие возвышенности) со сменой ног, перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами боком и лицом вперёд, многоскоки; стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены с баскетбольным мячом, в прыжке бросить вверх в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч (выполнять ритмично без лишних доскоков);

упражнения без предметов: прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин); соревнования: прыжки в длину, отталкиваясь двумя ногами, с взмахом рук (победитель - наименьшее количество прыжков на 9 метров); прыжки на скакалке (изменяя скорость и способы); прыжки с подтягиванием коленей к груди; упражнение: ноги вместе, круговые движения руками в плечевых суставах, с продвижением лицом вперёд, спиной вперёд, максимальное отталкивание ногами.

Развитие специальных координационных способностей: бег различными способами с изменением направления; ловля мяча после выполнения кувырка вперёд, назад; броски и ловля мяча между партнерами, отскочившего от стены под углом 45 градусов, на расстоянии 2 метра от нее и в 3 метрах между собой (то же, но партнеры стоят друг за другом); стоя друг к другу спиной передача мяча справа налево и сверху и вниз.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач**:*

упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения с гимнастической стенкой: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное движение руками с шагом правой ногой вперёд (как при нижней прямой подаче); стоя спиной к гимнастической

стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперёд (как при верхней прямой подаче);

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе; броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча:***

упражнения без предметов: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперёд и в сторону; наклоны туловища вправо, влево, вперёд, назад; упор лёжа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть); передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; то же, но без участия партнера;

упражнения с набивным мячом (1 кг): многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев); тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов:***

упражнения с амортизаторами (выполняют многократно подряд): совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места;

упражнения с волейбольными мячами (выполняют многократно подряд): подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабой рукой;

упражнения с теннисными мячами (многократное выполнение); выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперёд. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя руку вверх (обратить внимание на другую руку);

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; 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 мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения); броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами);

имитационные упражнения: упражнение с планкой (высота 5-10 см), для обучения и совершенствования наскока и стопорящего шага при нападающем ударе; выполнение имитации прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 метра) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку; соревнование на точность метания набивных мячей (различными способами); совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах (удары выполняют правой и левой рукой); многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра у сетки.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

первый и второй годы обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

беговые упражнения: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении;

подвижные игры: «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:

упражнения с предметами: прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами; прыжки на скамейку (другие возвышенности) со сменой ног; перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами боком и лицом вперёд; многоскоки; выпрыгивание вверх из приседа с отягощениями (до 5 кг);

упражнения без предметов: прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин); прыжки с подтягиванием коленей к груди; упражнение: ноги вместе, круговые движения руками в плечевых суставах, с продвижением лицом вперёд, спиной вперёд (максимальное выпрыгивание на прямых ногах); прыжки на скакалке с изменением скорости, высоты и способа прыжка.

Развитие специальных координационных способностей: бег различными способами с изменением направления; ловля мяча после выполнения кувырка вперёд, назад; броски и ловля мяча между партнёрами, отскочившего от стены под углом, на расстоянии 2 метра от нее и в 3 метрах между собой (то же, но партнёры стоят друг за другом); стоя друг к другу спиной передача мяча справа налево и сверху и вниз; ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами впереди, одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху на уровне коленей); выполняется передача над собой, затем прыжок на 180 градусов; мяч катится

по земле с постоянной скоростью, занимающиеся перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач**:*

упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения с гимнастической стенкой: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочерёдное движение руками с шагом правой ногой вперёд (как при нижней прямой подаче); стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, поочерёдное движение руками из-за головы вверх и вперёд (как при верхней прямой подаче);

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): сидя на полу, поочерёдно перебрасывать мяч с руки на руку; стоя на прямых ногах, руки вытянуты вверх, не сгибая ног выполнить быстрое движение прямыми руками и выбросить мяч вверх, затем так же поймать мяч на прямые руки.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча**:*

упражнения без предметов: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперёд и в сторону; наклоны туловища; из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены); из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть);

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); высоко поднять мяч, нагибаясь вперед, и резким выпрямлением, не сгибая рук, бросить назад.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов:***

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросить перед собой в площадку или в мат); сидя на полу, броски набивного мяча из-за головы вперед, как можно дальше; броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку в парах;

упражнения с резиновыми амортизаторами (выполняются многократно подряд): совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места; удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье;

упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд): подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабой рукой; стоя на расстоянии 1,5-2 метра от стены (щита) с мячом в руках, в прыжке бросить мяч в стену (щит), приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова бросить мяч в стену (щит) и т.д., выполнять ритмично, без доскоков;

упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд): выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперед. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя руку вверху (обратить внимание на другую руку);

имитационные упражнения: упражнение с планкой (высота 10 - 15 см), для закрепления наскока и стопорящего шага при нападающем ударе (разбег в два, три шага).

3 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

беговые упражнения: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении; по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 метров из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии;

подвижные игры: «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:

упражнения с предметами: прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами; прыжки на скамейку (другие возвышенности) со сменой ног; перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами боком и лицом вперёд; многоскоки; выпрыгивание вверх из приседа с отягощениями (до 5 кг); прыжки на скакалке с изменением скорости, высоты и способа прыжка;

упражнения без предметов: прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин); прыжки с подтягиванием коленей к груди; упражнение: ноги вместе, круговые движения руками в плечевых суставах, с продвижением лицом вперёд, спиной вперёд (максимальное выпрыгивание на прямых ногах); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (стоя боком, с поворотом на 90 и 180 градусов); прыжки на одной и двух ногах на дальность.

Развитие специальных координационных способностей: бег различными способами с изменением направления; ловля мяча после выполнения кувырка вперёд, назад; броски и ловля мяча между партнерами,

отскочившего от стены под углом 45 градусов, на расстоянии 2 метра от нее и в 3 метрах между собой (то же, но партнеры стоят друг за другом); стоя друг к другу спиной передача мяча справа налево и сверху и вниз; ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами впереди, одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху на уровне коленей); прыжки через различные предметы с поворотами туловища (вправо, влево); имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на 30°; эстафеты с преодолением препятствий; прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без; одиночные и многократные кувырки вперед и назад.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач**:*

упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения с гимнастической стенкой: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное 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, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперед (как при верхней прямой подаче);

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе; броски мяча одной рукой над головой; броски мяча через сетку, расстояние 4-6 м;

упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд): подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку); подачи мяча слабейшей рукой.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча**:*

упражнения без предметов: 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); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперед и в сторону; наклоны туловища; из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе и расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается); из упора лёжа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте; передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр;

упражнения с предметами: наматывание шнура на палку, к концу которого подвешен груз (1-3 кг), работают кисти рук.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов:***

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): броски мяча двумя руками из за головы с максимальным прогибанием при замахе (лицом к партнёру и спиной); броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз в прыжке через сетку (с места); выполнение верхней передачи двумя руками над собой, мячом массой 1 кг (высота передачи 10-15 см);

упражнения с волейбольными мячами (выполняются многократно подряд): подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабой рукой;

упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд): выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх – вперед; далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя рукуверху (обратить внимание на другую руку);

имитационные упражнения: имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель; совершенствование ударов по мячу, зафиксированному на игровой высоте (в прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением); многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.

Развитие качеств, необходимых при выполнении блокирования:

упражнения без предметов: передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;

упражнения в парах без мяча: двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: занимающиеся двигаются приставными шагами вдоль сетки и стараются над сеткой коснуться ладоней партнёра;

упражнения в парах с мячом: двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, третий игрок набрасывает мяч над сеткой с разных положений; двое у сетки должны передавать мяч на сторону соперника (переходящий мяч); то же, но мяч уже набрасывается на расстоянии метр от сетки, один выполняет нападающий удар, а второй должен поставить блок.

4 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

беговые упражнения: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении; по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 метров из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии;

подвижные игры: «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:

упражнения с предметами: многоскоки на одной ноге, со сменой ног; прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах вперед - назад, лицом, боком;

упражнения без предметов: прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3 - 4 раза по 1 мин (интервал 5 - 7 мин); то же, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую и наоборот, - поочередно (ноги чуть шире плеч); то же, вперед - назад на расстояние нормального шага; прыжки с поворотом на 180, 360 градусов; прыжки в приседе (выполнять в парах - спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях; продвижение в стороны, вперед – назад); серийные прыжки – «ножницы»; серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу;

упражнения с отягощением (до 10 кг для девочек и до 15 кг для мальчиков); приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах;

упражнения с планкой: прыжки в высоту через планку: игрок, разбегаются на нападающий удар, преодолевает планку, а в момент разбега, ему делают наброс мяча на сетку (высота планки зависит от индивидуальных возможностей игрока).

Развитие специальных координационных способностей: бег различными способами с изменением направления; ловля мяча после выполнения кувырка вперед, назад; броски и ловля мяча между партнёрами, отскочившего от стены под углом 45 градусов, на расстоянии 2 метра от нее и в 3 метрах между собой (то же, но партнеры стоят друг за другом); стоя друг к другу спиной передача мяча справа налево и сверху и вниз; ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами впереди, одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху на уровне коленей); прыжки через различные предметы с поворотами туловища

(вправо, влево); имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на 30°; одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов (на маты); прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без; прыжки с гимнастического мостика с различными движениями и поворотами в воздухе; эстафеты с преодолением препятствий.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач**:*

упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения с гимнастической стенкой: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное 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, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперед (как при верхней прямой подаче);

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): броски набивного мяча снизу одной и двумя руками; броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой; броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность; броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча**:* из упора стоя 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 упираясь в стену пальцами; упор лёжа - 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; из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор

лѐжа (при касании пола руки согнуть); тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); передвижение на руках в упоре лѐжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; то же, но без участия партнера; упор лѐжа – передвижение на руках вперѐд, партнѐр держит за голени; исходное положение то же, отжимания не разводя локти (движение рук вдоль туловища).

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов**:*

упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд): броски мяча двумя руками из за головы с максимальным прогибанием при замахе (лицом к партнѐру и спиной); броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения); броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами);

упражнения с резиновыми амортизаторами: совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места; подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку;

имитационные упражнения: выполнение прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; 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; многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с передачи партнѐра у сетки; выполнение нападающего удара с разных зон (2, 3, 4 и со второй линии);

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): чередование бросков набивного мяча и ударов по волейбольному мячу через сетку (с собственного подбрасывания); чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах; броски набивного мяча через

сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз в прыжке через сетку (с места).

Развитие качеств, необходимых при выполнении блокирования:

упражнения без мячей: передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования: войной блок на сетке (на точность движений);

упражнения в парах без мячей: двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: занимающиеся двигаются приставными шагами вдоль сетки и стараются над сеткой коснуться ладоней партнера;

упражнения в парах с мячами: двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, третий игрок набрасывает мяч над сеткой с разных положений; двое у сетки должны передавать мяч на сторону соперника (переходящий мяч); то же, но мяч уже набрасывается на расстоянии метр от сетки, один выполняет нападающий удар, а второй должен поставить блок.

5 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

беговые упражнения: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении; бег с остановками и изменением направления; челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м); челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д.; по принципу челночного бега передвижение приставными шагами;

подвижные игры: «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:

упражнения без предметов: прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140°); прыжки вверх «ножницами» (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах); прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед – прыжок; имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа); прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше; тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами; передвижения прыжками на носках; прыжки на одной, двух ногах, подтягивая колени к груди (варианты: ноги врозь, коснуться пальцами подъёма ног); прыжки вверх из положения полуприседа, приседа; в парах, взявшись за руки, прыжки в приседе в разных направлениях. «Салки» в парах, прыжками на одной ноге; разнообразные подскоки;

упражнения с предметами: перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок - поворот и т.д.); прыжки на двух (одной) ногах вперёд по лестничным ступенькам; прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд с отягощением; напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты; спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа; прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий; прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета; прыжки опорные, прыжки со скакалкой.

Развитие специальных координационных способностей: бег различными способами с изменением направления; ловля мяча после выполнения кувырка вперёд, назад; броски и ловля мяча между партнерами, отскочившего от стены под углом 45 градусов, на расстоянии 2 метра от неё и в 3 метрах между собой (то же, но партнеры стоят друг за другом); стоя

друг к другу спиной передача мяча справа налево и сверху и вниз; ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами впереди, одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху на уровне коленей); прыжки через различные предметы с поворотами туловища (вправо, влево); имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на 30°; одиночные и многократные кувырки вперёд и назад; одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов; прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без; прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе; эстафеты с преодолением препятствий.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач**:*

упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения с гимнастической стенкой: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное 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, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперед (как при верхней прямой подаче);

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений; броски набивного мяча из-за головы вверх и вперёд, снизу вверх и вперёд, сбоку вперёд одной и двумя руками, толкание мяча одной и двумя руками; сидя на полу, поочередно перебрасывать набивной мяч с руки на руку (стоя - присед или поворот); броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность; упражнения с набивным мячом; броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе; броски

набивного мяча снизу одной и двумя руками; броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой;

упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд): подача мяча в стену, подача слабой рукой.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча:***

упражнения без предметов: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперед и в сторону; наклоны туловища; упор лёжа - 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; из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть); тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; то же, но без участия партнёра;

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе (лицом к партнёру и спиной); броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз в прыжке через сетку (с места); броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения); броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами); выполнение верхней передачи двумя руками над собой, мячом массой (высота передачи 10-15 см).

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов:***

упражнения с резиновыми амортизаторами: совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места; совершенствование ударов по зафиксированному мячу на игровой высоте (в прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением);

упражнения с волейбольными мячами: подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабейшей рукой; многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания; то же, но с наброса партнёра;

имитационные упражнения: выполнение прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; 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 набивных мячей (различными способами); совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах (удары выполняют правой и левой рукой); многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с передачи партнёра у сетки; выполнение нападающего удара с разных зон (2, 3, 4 и со второй линии).

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **блокирования:***

упражнения без мячей: передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;

упражнения в парах без мячей: двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: занимающиеся двигаются приставными шагами вдоль сетки и стараются над сеткой коснуться ладоней партнера; двойной блок на сетке (на точность движений);

упражнения в парах с мячами: двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, третий игрок набрасывает

мяч над сеткой с различных точек; двое у сетки должны передать мяч на сторону соперника (переходящий мяч); то же, но мяч уже набрасывается на расстоянии метр от сетки, один выполняет нападающий удар, а второй должен поставить блок; двойной блок на сетке на месте в тройках: один игрок выполняет наброс мяча с линии нападения, двое других должны поставить двойной блок.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развитие специальных скоростных способностей:

беговые упражнения: бег с остановками и изменением направления; челночный бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении;

подвижные игры: «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д;

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:

упражнения без предметов: прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140°); прыжки вверх «ножницами» (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах); прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед – прыжок; прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше; тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами; передвижения прыжками на носках; прыжки на одной, двух ногах, подтягивая колени к груди (варианты: ноги врозь, коснуться пальцами подъёма ног); прыжки вверх из положения полуприседа, приседа; в парах, взявшись за руки, прыжки в приседе в разных направлениях; «Салки» в парах, прыжками на одной ноге;

упражнения с предметами: перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок -

поворот и т.д.); прыжки на двух (одной) ногах вперёд по лестничным ступенькам.

Развитие специальных координационных способностей: бег различными способами с изменением направления; ловля мяча после выполнения кувырка вперёд, назад; броски и ловля мяча между партнерами, отскочившего от стены под углом 45 градусов, на расстоянии 2 метра от нее и в 3 метрах между собой (то же, но партнеры стоят друг за другом); стоя друг к другу спиной передача мяча справа налево и сверху и вниз; ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами впереди, одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху на уровне коленей); прыжки через различные предметы с поворотами туловища (вправо, влево); имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на 30°.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач**:*

упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения с гимнастической стенкой: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное 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, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперед (как при верхней прямой подаче);

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений; броски набивного мяча из-за головы вверх и вперёд, снизу вверх и вперёд, сбоку вперёд одной и двумя руками, толкание мяча одной и двумя руками; сидя на полу, поочередно перебрасывать набивной мяч с руки на руку (стоя - присед или поворот).

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча:***

упражнения без предметов: 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); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперёд и в сторону; наклоны туловища;

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе (лицом к партнёру и спиной); броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз в прыжке через сетку (с места); броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения); броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами); выполнение верхней передачи двумя руками над собой, мячом массой (высота передачи 10-15 см).

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающего удара:***

упражнения с резиновыми амортизаторами: совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места;

упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд): подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабой рукой;

имитационные упражнения: выполнение прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 метров) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку; соревнование на точность метания набивных мячей (различными

способами); совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах (удары выполняют правой и левой рукой); многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с передачи партнёра у сетки; выполнение нападающего удара с разных зон (2, 3, 4 и со второй линии).

Развитие качеств, необходимых при выполнении блокирования:

упражнения без мячей: передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования; двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: занимающиеся двигаются приставными шагами вдоль сетки и стараются над сеткой коснуться ладоней партнера;

упражнения с мячами: двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, третий игрок набрасывает мяч над сеткой с разных положений; двое у сетки должны передавать мяч на сторону соперника (переходящий мяч); то же, но мяч уже набрасывается на расстоянии метр от сетки, один выполняет нападающий удар, а второй должен поставить блок.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «волейбол».

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения

Техника нападения

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов

перемещений.

Передачи мяча: передача мяча сверху над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте;

передача мяча снизу над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте; передачи в стену.

Нападающий удар: имитация нападающего удара на месте (движение руки); имитация ударного движения кистью по мячу; нападающий удар по мячу с места (через сетку) с наброса, без прыжка.

Подача мяча: нижняя прямая или верхняя прямая в стену; через сетку с расстояния 6 – 9 метров.

Техника защиты

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки.

2 год обучения

Техника нападения

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи мяча: передача мяча сверху над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте;

передача мяча снизу над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния (на месте); на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра.

Нападающий удар: ритм разбега в один шаг; имитация ударного движения кистью по мячу: стоя и в прыжке; броски теннисного (хоккейного мяча) через сетку в прыжке с разбега в один шаг; нападающий удар в пол – стену (стоя); удар по мячу в держателе (стоя и в прыжке); удар по мячу с собственного подбрасывания в стену; нападающий удар через сетку с наброса, без прыжка.

Подача мяча: в стену (расстояние 7 метров, отметка 1,5-2 метра от пола); через сетку (расстояние 7-9 метров).

Техника защиты

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки.

Приём мяча: приём подвешенного мяча, наброшенного партнёром через сетку (на месте и после перемещения); приём мяча в зоне 6 с наброса в зону 3.

3 год обучения

Техника нападения

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи мяча: передача мяча сверху над собой на месте и в движении; с набрасывания партнёра на месте и после перемещения, действия (кувырок, падение, прыжки); в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); из зоны 3 в зоны 4 (2) на точность; в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над

собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением;

передача мяча снизу над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); из зоны 3 в зоны 4 (2), после приёма мяча (передача выполняется лицом к игроку); в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением.

Нападающий удар: ритм разбега в один шаг (стопорящий шаг); броски теннисного (хоккейного мяча) через сетку в прыжке с разбега в один шаг; нападающий удар в пол – стену (стоя и в прыжке); удар по мячу в держателе (в прыжке); удар по мячу через сетку с собственного подбрасывания; удар с набрасывания партнёра; удар с передачи; нападающий удар через сетку с наброса.

Подача мяча: верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии, в пределы площадки.

Техника защиты

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро, падениями на грудь.

Приём мяча с набрасывания партнёра через сетку в сочетании с перемещениями и движениями (перекаты, кувырки); приём мяча с подачи из зоны 6 в зону 2-3 на точность.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1 год обучения

Техника нападения

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи мяча: передача мяча сверху сидя, лёжа, над собой на месте и в движении (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте и после перемещения, действия (кувырок, падение, прыжки); в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); на точность из зоны 2 в зону 3-4; в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением;

передача мяча снизу над собой на месте (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); на точность из зоны 2 в зону 3-4; в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением.

Нападающий удар: нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания (с разных зон); нападающий удар в пол - стену (чередую бьющую руку); удар с передачи из различных зон; прямой нападающий удар с передачи из зоны 4 по диагонали; нападающий удар по линии с переводом из зоны 4 (2).

Подача мяча: верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии на точность по зонам.

Техника защиты

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещении, перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро, с падениями на грудь.

Приём мяча с подачи в сочетании с перемещениями; приём мяча с подачи на точность из зон 1, 6 и 5 в зону 2-3; приём подачи с последующим падением.

2 год обучения

Техника нападения

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи мяча: передача мяча сверху в стену, над собой, (с изменением высоты и расстояния), сидя, в сочетании с перемещениями по заданию, спиной; на точность из зоны 2 в зону 3-4 (лицом к нападающему), из зоны 3 в зону 2 (спиной к нападающему); в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); то же, но без поворотов, с выполнением задания (например: 1-ая передача над собой, хлопок за спиной, 2-ая передача партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением или заданием; упражнение в парах, выполняется двумя мячами: одновременные передачи друг другу (выполнение передач сверху с разной траекторией полёта);

передача мяча снизу над собой на месте и в движении (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с

собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); на точность из зоны 2 в зону 3-4; в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением или заданием; упражнение в парах, выполняется двумя мячами: одновременные передачи друг другу (выполнение передач сверху с разной траекторией полёта).

Нападающий удар: удар по мячу через сетку с собственного подбрасывания (с разных зон); нападающий удар в пол - стену (чередую бьющую руку); удар с передачи из различных зон (первая линия и вторая линия); прямой нападающий удар по диагонали из зоны 4 (2); нападающий удар с переводом по линии из зоны 4 (2).

Подача мяча: через сетку из-за лицевой линии; верхняя прямая подача на точность по зонам; подача в прыжке (расстояние 9-12м), в пределы площадки.

Техника защиты

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро, с падениями на грудь.

Приём мяча: с подачи в сочетании с перемещениями; приём подачи с последующим падением; приём мяча с подачи на точность.

3 год обучения

Техника нападения

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок

вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи мяча: передача мяча сверху в стену, над собой, сидя, лёжа (с изменением высоты и расстояния); в сочетании с перемещениями; передачи с чередованием по высоте и расстоянию; передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6 м); передачи в прыжке, на месте и в сочетании с перемещениями; передачи мяча в тройках с перемещением и заданием; вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3,4 (лицом к нападающему) и из зоны 3 в зону 2 (спиной к нападающему);

передача мяча снизу над собой на месте (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); на точность из зоны 2 в зону 3-4; в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением или заданием; упражнение в парах – тройках, выполняется двумя мячами: одновременные передачи друг другу (выполнение передач сверху с разной траекторией полёта).

Нападающий удар: нападающий удар с собственного подбрасывания (с разных зон и линий); нападающий удар в пол - стену (чередую бьющую руку); нападающий удар с набрасывания партнёра (с различных положений); удар с передачи из различных зон (первая линия и вторая линия); нападающий удар по диагонали из зоны 4 (2); нападающий удар с переводом по линии из зоны 4 (2).

Подача: из-за лицевой линии на точность по зонам.

Техника защиты

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро, с падениями на грудь.

Приём мяча: с подачи в сочетании с перемещениями; приём подачи с последующим падением; приём мяча с подачи в зону 2-3, на точность.

Блокирование: одиночный блок в зонах 2, 3, 4 с перемещением вдоль сетки; одиночное блокирование прямого наброса мяча с зоны 2, 3 и 4.

4 год обучения

Техника нападения

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи мяча: передача мяча сверху передачи в сочетании с перемещениями; на точность партнёру из различных положений; передачи с чередованием по высоте и расстоянию; передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 м); передачи в прыжке, на месте и в сочетании с перемещениями; передачи мяча в тройках с перемещением и заданием; вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3-4(лицом к нападающему), из зоны 3 в зону 2 (спиной к нападающему);

передача мяча снизу над собой на месте (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); передачи из глубины площадки к

сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 м); над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением или заданием; упражнение в парах, выполняется двумя мячами: одновременные передачи друг другу (выполнение передач сверху с разной траекторией полёта).

Нападающий удар: нападающий удар с собственного подбрасывания; удар с передачи из различных зон; прямой нападающий удар по диагонали из зоны 4; нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1.

Подача мяча: из-за лицевой линии; подача в прыжке (расстояние 9-12 м); верхняя прямая подача на точность по зонам.

Техника защиты

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба; бег; перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро, с падениями на грудь.

Приём мяча: с подачи в сочетании с перемещениями; приём мяча сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы, на точность; приём подачи с последующим падением; приём мяча с подачи в зону 2-3; приём мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

Блокирование: одиночный блок в зонах 3, 2, 4 с перемещением вдоль сетки; двойной блок с перемещением игрока зоны 3 в зону 2 и 4, при нападающем ударе в опоре или переводе мяча с другой стороны; одиночное блокирование прямого нападающего удара с места.

5 год обучения

Техника нападения

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи мяча: передача мяча сверху передачи в сочетании с перемещениями; на точность партнёру из различных положений; передачи с чередованием по высоте и расстоянию; передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 м); передачи в прыжке, на месте и в сочетании с перемещениями; передачи мяча в тройках с перемещением и заданием; вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3-4(лицом к нападающему), из зоны 3 в зону 2 (спиной к нападающему); передачи мяча нападающим на второй линии;

передача мяча снизу над собой на месте (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; на точность с набрасывания партнёра(на месте и после перемещения); передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 м); над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру).

Нападающий удар: нападающий удар с собственного подбрасывания; удар с передачи из различных зон; удары на точность с передачи из зоны 2 и 4 по линии нападения; прямой нападающий удар по диагонали из зоны 4; нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1; нападающий удар из глубины площадки.

Подача мяча: из-за лицевой линии; подача в прыжке (расстояние 9-12 м); подача на точность по зонам.

Техника защиты

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро, с падениями на грудь.

Приём мяча: с подачи в сочетании с перемещениями; защитные действия при нападающих ударах и обманных действиях в зону 2-3; приём подачи с последующим падением; приём мяча с подачи в зону 2-3.

Блокирование: одиночный блок в зонах 3, 2, 4 с перемещением вдоль сетки; одиночное блокирование прямого нападающего удара в опоре; двойной блок с перемещением игрока зоны 3 в зону 2 и 4, при нападающем ударе в опоре или набросе мяча с другой стороны; тройной блок в зоне 3.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Техника нападения

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба; бег; перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи мяча: передача мяча сверху передачи в сочетании с перемещениями; на точность партнёру из различных положений; передачи с чередованием по высоте и расстоянию; передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 метров); передачи в прыжке, на месте и в сочетании с перемещениями; передачи мяча в тройках с перемещением и заданием; вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3-4 (лицом к нападающему), из зоны 3 в зону 2 (спиной к нападающему); передачи мяча нападающим на второй линии;

передача мяча снизу над собой на месте (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с

изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; на точность с набрасывания партнёра(на месте и после перемещения); передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 м); над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру).

Нападающий удар: нападающий удар с собственного подбрасывания; удар с передачи из различных зон; удары на точность с передачи из зоны 2 и 4 по линии нападения; прямой нападающий удар по диагонали из зоны 4; нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1;нападающий удар из глубины площадки.

Подача мяча: из-за лицевой линии; подача в прыжке (расстояние 9-12 м); подача на точность по зонам.

Техника защиты

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро, с падениями на грудь.

Приём мяча: с подачи в сочетании с перемещениями; приём мяча с нападающего удара обманного действия из зоны 5, 6, 1 в зону 2-3, (на точность); приём подачи с последующим падением; приём мяча с подачи из зоны 1, 6, 5 в зону 2-3.

Блокирование: одиночный блок в зонах 3, 2, 4 с перемещением вдоль сетки; одиночное блокирование прямого нападающего удара в опоре; двойной блок с перемещением игрока зоны 3 в зону 2 и 4, при нападающем ударе в опоре или набросе мяча с другой стороны; тройной блок в зоне 3.

«ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тактическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа для перевода мяча через сетку; нижняя прямая (боковая) или верхняя прямая подача через сетку (расстояние 6 метров); передача мяча снизу через сетку с собственного подбрасывания.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приёме подачи.

Командные действия: расстановка при приёме подачи соперника.

2 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа перевода мяча через сетку.

Групповые действия: взаимодействие игроков при нападающем ударе и второй передаче.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приёме мяча, направленном соперником через сетку.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приёме подачи и передаче.

Командные действия: расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе.

3 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа перевода мяча через сетку.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при второй передаче; взаимодействие игроков зон 5, 6 и 1 при приёме подачи.

Командные действия: расположение и действия игроков при нападающем ударе, с приёмом подачи в зону 3.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приёме мяча, направленном соперником через сетку; выбор способа приёма мяча от соперника.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе.

Командные действия: расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе; система игры в защите «углом вперёд».

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи и нападающего удара на точность - по заданию.

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

Командные действия: расположение и действие игроков при переводе мяча через сетку (подаче и нападающем ударе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места и способа приёма мяча при подаче; выбор места и способа приёма мяча при нападающем ударе.

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приёме подачи, нападающих ударов, обманных приёмов; взаимодействие игроков зон 4 и 2 при приёме нападающих ударов и обманов.

Командные действия: расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе.

2 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи, нападающего удара и обманного действия на точность - по заданию; подача, нападающий удар или перевод мяча, на игрока слабо владеющего приёмом.

Групповые действия: взаимодействие игроков первой линии при второй передаче; взаимодействие игроков первой и второй линии со связующим игроком, при второй передаче.

Командные действия: расположение и действие игроков при выполнении атакующих действий (нападающем ударе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приёме мяча с подачи, защите нападающих ударов; выбор способа приёма подачи, нападающего удара, обманных приёмов; выбор способа перемещения к мячу.

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приёме подачи, нападающих ударах, обманных приёмов; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков зон 4 и 2 во время защиты при нападающих ударах и обманных действиях.

Командные действия: расположение и взаимодействие игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе, при системе игры «углом вперёд».

3 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи и нападающего удара на точность - по заданию, на игрока слабо владеющего приёмом; чередование нападающего удара и обманного действия.

Групповые действия: взаимодействие игроков первой линии при второй передаче (связующего игрока и нападающими); игроков второй и первой линии со связующим игроком при второй передаче.

Командные действия: расположение и действия игроков при атакующих действиях (подаче, нападающем ударе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места и способа приёма мяча с подачи, при нападающем ударе, обманном действии; при блокировании (выход в зону удара).

Групповые действия: взаимодействие игроков второй линии между собой при приёме подачи, при нападающих ударах, обманных маневрах; взаимодействие игроков первой линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; взаимодействие игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2 при системе игры «углом вперёд»; взаимодействие игроков зон 4 и 2 при приёме подачи и защите при нападающих ударах, при системе игры «углом назад».

Командные действия: расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе, при системе игры «углом вперёд», «углом назад».

4 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение нападающего удара или обманного действия; выполнение подачи и нападающего удара на точность - по заданию.

Групповые действия: взаимодействие игроков первой линии при второй передаче (связующего и нападающих); взаимодействие игроков второй и первой линии со связующим игроком при второй передаче; взаимодействие игроков первой и второй линии при атакующих действиях с использованием страховки.

Командные действия: расположение и действия игроков при атакующих действиях и страховке мяча, при системе игры 5-1.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места и способа приёма подачи, нападающего удара или обманного действия; выбор места при блокировании (выход в зону удара); выбор места при страховке партнера (приём подачи, нападающий удар, блок).

Групповые действия: взаимодействие игроков второй линии между собой при приёме подачи, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков первой линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков второй линии с блокирующими игроками зоны 2-3-4 и страхующими игроками.

Командные действия: расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе, при системе игры «углом вперёд» и «углом назад».

5 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи

и нападающего удара на точность - по заданию, на игрока слабо владеющего приёмом.

Групповые действия: взаимодействие игроков первой линии при второй передаче (организация обманных манёвров); игроков первой и второй линии со связующим игроком (связующий выходит со второй линии).

Командные действия: взаимодействие и расположение игроков, при системе игры 5-1 и 4-2.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приёме подачи и нападающего удара, обманного действия; выбор места при блокировании (выход в зону удара); выбор места при страховке партнера (приём подачи, нападающий удар, блок); выбор способа приёма подачи, нападающего удара, обманных приемов; блокирование по заданию.

Групповые действия: взаимодействие игроков между собой при приёме подачи, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков первой линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2, при системе игры «углом вперёд», «углом назад».

Командные действия: расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе, при системе игры «углом вперёд» и «углом назад» (сочетание и чередование систем игры).

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи и нападающего удара на точность - по заданию, на игрока слабо владеющего приёмом.

Групповые действия: взаимодействие игроков первой линии при второй передаче (организация обманных манёвров); игроков первой и второй линии со связующим игроком (связующий выходит со второй линии).

Командные действия: взаимодействие и расположение игроков, при системе игры 5-1 и 4-2.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приёме подачи и нападающего удара, обманного действия; выбор места при блокировании (выход в зону удара); выбор места при страховке партнера (приём подачи, нападающий удар, блок); выбор способа приёма подачи, нападающего удара, обманных приемов; блокирование по заданию.

Групповые действия: взаимодействие игроков между собой при приёме подачи, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков первой линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2, при системе игры «углом вперед», «углом назад».

Командные действия: расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе, при системе игры «углом вперед» и «углом назад» (сочетание и чередование систем игры).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в соответствии с учебно-тематическим планом Программы (Таблица № 18 Программе).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Психологическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование и совершенствование у учащихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения

учебно-тренировочной деятельности, подготовки к спортивным соревнованиям и успешного выступления в них.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общее понятие о психологической подготовке, значение психологической подготовки для достижения спортивных результатов, предстартовые состояния, способы их коррекции.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

до трёх лет обучения

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний, вербальные и невербальные средства.

свыше трёх лет обучения

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

Интегральная подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов

спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи (имитации, подводящими упражнениями); чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях; групповые упражнения.

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

Учебные игры: пионербол (возможно с элементами волейбола).

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

до трёх лет обучения

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара (имитации, подводящими упражнениями); чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите; многократное выполнение технических и тактических действий подряд.

Учебные игры: игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола; задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

свыше трёх лет обучения

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приёмам; чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; упражнения для развития физических

качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приёма в целом; переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях; чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите; многократное выполнение изученных технических приёмов - отдельно и в сочетаниях; переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях; совершенствование навыков технических приёмов посредством многократного выполнения тактических действий; многократное выполнение изученных тактических действий.

Подвижные игры: «Только снизу», «Лопта волейболистов»; «Вперёд - назад»; в эстафетах «Точный пас»; «Зоркий глаз»; «Передачи по вызову»; «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); перестрелка с подачей; учебная игра по заданию.

Учебные игры: игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола; задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала (обязательное применение изученных технических приёмов и тактических действий).

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приёмов и посредством многократного выполнения технических приёмов в упражнениях повышенной интенсивности; упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приёмов и развития специальных качеств; упражнения на переключения в выполнении технических приёмов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств; чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приёмам; чередование упражнений для развития физических

качеств в различных сочетаниях; чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите; многократное выполнение изученных технических приёмов - отдельно и в сочетаниях; многократное выполнение изученных тактических действий; подвижные игры, учебные игры.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»**

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Обязательным требованием является выполнение объёма соревновательной деятельности, предусмотренного Программой, а также участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные спортивные соревнования.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1 год обучения

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях.

2 и 3 годы обучения

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования.

4 и 5 годы обучения

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

Инструкторская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

Инструкторская практика проводится на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом инструкторской и судейской практики Программы (Приложение № 7 к Программе).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

Судейская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «волейбол».

Судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе 4 и 5 годов обучения и на этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом инструкторской и судейской практики Программы (Приложение № 7 к Программе).

Учебно-тематический план

Таблица № 18

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объём времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|--|---|-----------------------------|-----------------------------|--|
| Этап начальной подготовки (до года обучения) | <i>Гигиена физической культуры и спорта</i> | 100 | сентябрь сентябрь-август | Требования техники безопасности при занятиях волейболом. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Режим дня. Здоровый образ жизни. Значение физкультурно - оздоровительных мероприятий в режиме дня (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки). |
| | <i>История развития волейбола</i> | 30 | сентябрь-август | История возникновения волейбола как вида спорта, характеристика волейбола. |
| | <i>Влияние физических упражнений на организм человека</i> | 30 | сентябрь-август | Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем. |
| | <i>Допинг</i> | 80 | сентябрь-август | Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы). |
| | <i>Техника безопасности</i> | 60 | сентябрь-август | Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах. |
| Всего | | 300 | | |
| Этап начальной подготовки (свыше одного года обучения) | <i>Гигиена физической культуры и спорта</i> | 100 | сентябрь сентябрь- | Требования техники безопасности при занятиях волейболом. Требования к местам занятий, спортивному инвентарю и оборудованию, спортивной экипировке. Режим дня спортсмена. Закаливание организма. Здоровый образ |

| | | | | |
|---|---|------------|-----------------|--|
| | | | август | жизни. Врачебный контроль и самоконтроль. |
| | <i>История развития волейбола</i> | 30 | сентябрь-август | Развитие волейбола в России. Выдающиеся волейболисты России и мира. |
| | <i>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе</i> | 30 | сентябрь-август | Задачи физической культуры и спорта в России, их оздоровительное воспитательное и прикладное значение. |
| | <i>Влияние физических упражнений на организм человека</i> | 30 | сентябрь-август | Влияние систематических физических упражнений на мышечную систему, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. |
| | <i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i> | 30 | сентябрь-август | Правила вида спорта «волейбол». |
| | <i>Допинг</i> | 80 | сентябрь-август | Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы). |
| | <i>Техника безопасности</i> | 60 | сентябрь-август | Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем. |
| Всего | | 360 | | |
| Учебно-тренировочный этап (до трёх лет) | <i>Техника безопасности</i> | 120 | сентябрь-август | Техника безопасности при занятиях волейболом. Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем. |

| | | | | |
|--|---|------------|-----------------------------|---|
| | <i>Физиологические основы физической культуры и спорта</i> | 60 | сентябрь-август | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | <i>История возникновения олимпийского движения</i> | 60 | сентябрь-август | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК). |
| | <i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i> | 120 | сентябрь-август | Правила вида спорта «волейбол», нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «волейбол» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение. |
| | <i>Допинг</i> | 120 | сентябрь-август | Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы). |
| | <i>Основы спортивной подготовки</i> | 120 | сентябрь-август | Понятие о процессе спортивной подготовки. Формы организации тренировочного процесса. Понятие о тренировочной нагрузке, компоненты тренировочной нагрузки. Основные средства спортивной тренировки. Самоконтроль и врачебный контроль. Восстановление спортсмена. Восстановительные средства и методы. |
| Всего | | 600 | | |
| Учебно-тренировочный этап (свыше трёх лет) | <i>Техника безопасности</i> | 120 | сентябрь сентябрь-август | Техника безопасности при занятиях волейболом. Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах. Первая доврачебная помощь, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем. |

| | | | | |
|---|--|------------|-----------------|---|
| | <i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i> | 120 | сентябрь-август | Правила вида спорта «волейбол», нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «волейбол» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение. |
| | <i>Допинг</i> | 120 | | Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы). |
| | <i>Основы спортивной подготовки</i> | 360 | сентябрь-август | Периодизация спортивной подготовки. Единство общей и специальной подготовки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Нагрузка и отдых - основные компоненты нагрузки. Планирование и контроль тренировочного процесса. Структура учебно-тренировочного занятия, физиологические основы его построения. Индивидуальный план подготовки. Физиологические особенности развития двигательных способностей. Дневник самоконтроля. |
| Всего | | 720 | | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <i>Техника безопасности</i> | 120 | сентябрь-август | Техника безопасности при занятиях волейболом. Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах. Первая доврачебная помощь, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем. |
| | <i>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе</i> | 90 | сентябрь-август | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований. |
| | <i>Основы законодательства в</i> | 160 | сентябрь-август | Правила вида спорта «волейбол», нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «волейбол» для присвоения спортивных |

| | | | | |
|--------------|---|------------|-----------------|---|
| | <i>сфере физической культуры и спорта</i> | | | разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение. |
| | <i>Допинг</i> | 120 | сентябрь-август | Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы). |
| | <i>Основы спортивной подготовки</i> | 140 | сентябрь-август | Спортивная форма и фазы её развития. Перетренированность. Учёт соревновательной деятельности, самоанализ тренировочной и соревновательной деятельности. Планирование и контроль самостоятельных занятий. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника самоконтроля. Система восстановительных мероприятий. |
| | <i>Спортивные соревнования</i> | 120 | сентябрь-август | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Документация по организации и проведению спортивных соревнований. Квалификационные требования к присвоению квалификационной категории «юный спортивный судья». |
| | <i>Восстановительные средства и мероприятия</i> | 90 | сентябрь-август | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Всего | | 840 | | |

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» относятся:

спортивная подготовка в рамках реализации Программы осуществляется по спортивной дисциплине «волейбол»;

реализация Программы осуществляется с учётом этапа и года спортивной подготовки;

для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «волейбол».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации Программы

Минимально необходимый для реализации Программы перечень материально – технического обеспечения включает в себя:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажёрного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского

осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 03 декабря 2020г., регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 1 к Программе);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 2 к Программе);

обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение учащихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

⁸Для учащихся, осваивающих Программу, Учреждением осуществляются обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием, проезда к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, медицинское обеспечение. Организация обеспечения спортивной экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием, питанием, а также проезда на физкультурные и спортивные мероприятия осуществляется учредителем Учреждения.

Кадровые условия реализации Программы

⁸ Часть 7 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Кадровые условия реализации Программы включают в себя:

укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

директор;

заместитель директора;

тренеры-преподаватели по волейболу;

инструкторы-методисты.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения, участвующих в реализации Программы.

⁹Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

¹⁰К занятию педагогической деятельностью по Программе допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности Программы, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Порядок допуска вышеуказанных лиц к занятию педагогической деятельностью устанавливается федеральным органом исполнительной

⁹ Часть 1 статьи 46 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

¹⁰ Части 4 и 5 статьи 46 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда.¹¹

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

¹²Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей должна обеспечиваться освоением ими дополнительных профессиональных программ по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года, а также участием в семинарах, конкурсах, мастер-классах и иных мероприятиях, направленных на повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей.

Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий. - М.: Физическая культура и спорт, 1985.

2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004 г.р.

¹¹ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.09.2020 г. № 508 «Об утверждении Порядка допуска лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования, к занятию педагогической деятельностью по общеобразовательным программам.

¹² Пункт 2 части 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», пункт 7 части 1 статьи 48 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Ильин Е.Н. Психофизиология физического воспитания: учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов.- М.:Просвещение, 1980.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы - СПб: Питер, 2000.
5. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры - М.: Советский спорт, 2004.
6. Медицинский справочник тренера. М., Физическая культура и спорт, 1976.
7. Оинума С. Уроки волейбола. М.: Физическая культура и спорт, 1985.
8. Подготовка юных волейболистов. М.: Физическая и спорт, 1962.
9. Спортивные игры: учебное пособие/под ред. Ю.Н. Клещева.-М.: Высшая школа, 1980.

Информационные образовательные ресурсы

<http://bmsi.ru> - библиотека международной спортивной информации.

<http://spo.1september.ru/> - газета Спорт в школе.

<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> - уроки волейбола.

http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html -методическая копилка.

<http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни».

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - журнал «Физическая культура».

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

<http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html>-

методические пособия по волейболу (сборники, пособия, книги, справочники).

<http://www.minsport.gov.ru/sport/> - Минспорт РФ.

<http://www.volley.ru/> - Всероссийская федерация волейбола.

VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

Методические указания по организации контрольных мероприятий

Контрольные мероприятия проводятся в рамках текущего контроля успеваемости учащихся и промежуточной аттестации учащихся.

Для оценки уровня подготовленности учащихся используют текущий (этапный) контроль, который предполагает регистрацию достижений в соревновательных упражнениях и тестах в начале и в конце определенного этапа учебно-тренировочного процесса.

Текущий (этапный) контроль проводится обязательно в начале спортивного сезона (входное тестирование), в целях определения исходного уровня физической подготовленности учащихся, являющегося основанием для планирования учебно-тренировочного процесса (объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок) в спортивном сезоне.

Для достижения обозначенных целей используются тесты по общей и специальной физической подготовке.

В течение спортивного сезона тренер-преподаватель может проводить текущий контроль уровня подготовленности учащихся по отдельным видам спортивной подготовки.

Итоговое тестирование (контрольно-переводные нормативы) проводится в конце спортивного сезона, в целях установления соответствия фактически достигнутых результатов, требованиям к результатам освоения Программы, применительно к каждому этапу и периоду спортивной подготовки.

Итоговое тестирование проводится в рамках промежуточной аттестации учащихся. Результаты итогового тестирования являются основанием для перевода учащихся на следующий год (этап) спортивной подготовки.

Контрольные мероприятия проводятся в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

Методические указания по проведению контрольных упражнений (тестов)

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Бег 30 (60) метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- старт и финиш строго по своей дорожке.

Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания:

- при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Исходное положение: упор лёжа, на полу: голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги».

Система оценок: фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд;
- вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Исходное положение: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания (теста) по команде испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Система оценок: фиксируется количество сантиметров. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Методические указания:

- ноги в коленях не сгибать;
- фиксация результата пальцами двух рук;
- результат фиксируется при удержании конечного положения не менее 2 секунд.

Подтягивание из вися на высокой перекладине

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале или на стадионе.

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Система оценок: количество правильно выполненных попыток. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- попытка не засчитывается при условии:
подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
поочередное сгибание рук.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Исходное положение: лёжа на спине (на гимнастическом мате), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90, руки за головой, пальцы рук в «замок», локти разведены. Партнёр прижимает ступни к полу.

По команде «Марш!» - испытуемый выполняет подъём туловища, касаясь локтями коленей и обратным движением возвращается в исходное положение, до касания пола лопатками.

Система оценок: фиксируется количество выполненных подниманий туловища за 1 минуту.

Методические указания:

- в случае если во время выполнения упражнения испытуемый не коснулся локтями коленей или расцепил пальцы рук, попытка не засчитывается;

- пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

Челночный бег 5х6 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 6-ти метров устанавливаются два предмета или чертятся линии. По команде «На старт!» участники забега подходят к стартовой линии (к первому предмету) и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая расстояние 6 метров пять раз.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- в забеге одновременно стартуют два участника;
- касание предметов (линий) обязательно;
- предметы должны быть хорошо заметные, но исключаящие возможность травматизма при столкновении с ними.

Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Перед тестированием на ровную поверхность стены спортивного зала вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берётся от пола.

Испытуемый встаёт боком к стене и поднимает одноимённую руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый из исходного положения полуприсед активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, закреплённой на стене. Отмечается деление, которого он коснулся.

Система оценок: показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания: прыжок выполняется с места, толчком двумя.

Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде испытуемый подходит к контрольной линии и принимает исходное положение, мяч в вытянутых руках над головой. Поднимая мяч руками вверх, производит замах назад за голову и выполняет бросок мяча вперёд. При этом ноги расположены на ширине плеч, параллельно друг другу. При выполнении броска пятки от пола не отрывать.

Система оценок: фиксируется дальность полёта мяча. Измерение дальности полёта мяча производится от контрольной линии до первого касания мяча об пол. Предоставляется три попытки, учитывается лучший результат. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра.

Методические указания:

- при выполнении броска наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

*Контрольные упражнения по технической подготовке*Передача мяча двумя руками сверху

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Испытуемый находится на расстоянии не менее 1-го метра от стены и выполняет передачи мяча **в стену** с собственного подброса, не ниже контрольной линии (отметка 2 метра от пола).

Система оценок: засчитывается правильно выполненное действие. В зачёт идут передачи, которые были сделаны выше контрольной линии, без грубых нарушений техники. Предоставляются две попытки.

Передача мяча двумя руками снизу

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый находится на расстоянии не менее 1-го метра от стены и выполняет передачи **в стену** с собственного подброса не ниже контрольной линии (отметка 1,5 метра от пола).

Система оценок: засчитывается правильно выполненное действие. В зачёт идут передачи, которые были сделаны выше контрольной линии, без грубых нарушений техники. Предоставляются две попытки.

Вторая передача из зоны 2 в зону 4 и из зоны 3 в зону 2

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Испытуемый находится между зонами 2-3, расстояние от сетки не более 1,5 метров. В зонах 4 и 2 стоят помощники тренера (нападающие). Высота передачи 1,5-2 м над сеткой. При тестировании выполняют средний по высоте наброс из зоны 6 испытуемому, который в свою очередь старается выполнить передачу так, чтобы нападающий мог выполнить нападающий удар. Упражнение выполняется серийно: первая передача из зоны 2 в зону 4; вторая передача из зоны 3 в зону 2, что составляет одну серию. Испытуемый выполняет 5 серий (10 передач).

Система оценок: засчитывают удачные попытки; упражнение оценивается серийно: выполняется десять набросов мяча (пять серий).

Методические указания:

- в зачёт идут передачи, которые были сделаны без грубых нарушений техники;

- помощники тренера-преподавателя (нападающие) при выполнении передачи испытуемым выполняют накат через сетку.

Нападающий удар

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Нападающий удар из зоны 4 (2)

- для учащихся учебно-тренировочного этапа подготовки 1-3 г.о.

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Испытуемый располагается в зоне 4 (2). Тестирование начинается с наброса из зоны 6 в зону 3, откуда связующий игрок выполняет передачу в зону 4 (2). Испытуемый выполняет нападающие удары. Попадание мяча в площадку зачитывается как удачная попытка.

Система оценок: засчитывают удачные попытки; предоставляется 6 попыток.

- для учащихся учебно-тренировочного этапа подготовки 4 г.о., 5 г.о. и этапа совершенствования спортивного мастерства

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Испытуемый располагается в зоне 4 (2). Тестирование начинается с наброса из зоны 6 в зону 3, откуда связующий игрок выполняет передачу в зону 4 (2). Испытуемый выполняет нападающий удар. Упражнение выполняется серийно: первый нападающий удар выполняется из зоны 4, второй нападающий удар выполняется из зоны 2, что составляет одну серию. Испытуемый выполняет 4 серии (8 ударов).

Система оценок: упражнение оценивается серийно: засчитывают удачные попытки (попадание мяча в зону) из восьми ударов (четыре серии).

Методические указания: нападающие удары выполняются по зонам, направление атаки определяет тренер-преподаватель.

Верхняя прямая подача мяча

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Испытуемый располагается в зоне подачи и выполняет подачи через сетку.

Система оценок: засчитывают удачные попытки, из 5-ти попыток

- для учащихся этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа 1-го и 2-го г.о. удачной попыткой считается попадание мяча в пределы волейбольной площадки;

- для учащихся учебно-тренировочного этапа 3 г.о., площадка условно делится на две половины, попадание мяча в правую/левую часть площадки засчитывается как удачная попытка;

- для учащихся учебно-тренировочного этапа 4 г.о., 5 г.о. и этапов совершенствования спортивного мастерства – удачной попыткой считается попадание в зону 1, 6 или 5.

Методические указания: очерёдность выполнения и направление подач по зонам определяет тренер-преподаватель.

Приём мяча с подачи

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Испытуемый располагается в зоне по указанию тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель (помощник тренера-преподавателя), располагается за лицевой линией на противоположной стороне площадки и выполняет подачу мяча через сетку, нацеленную на зону, где расположен испытуемый. Принимая мяч, испытуемый выполняет действие так, чтобы мяч при падении приземлился в зоне 2-3.

Система оценок: засчитывают удачные попытки (попадание мячом в зону) из 5 попыток.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|----------|--|----------------------|-----------------------|
| 1 | Барьер легкоатлетический | штука | 10 |
| 2 | Гантели массивные (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 3 | Доска тактическая | штука | 1 |
| 4 | Корзина для мячей | штука | 2 |
| 5 | Маты гимнастические | штука | 4 |
| 6 | Мяч волейбольный | штука | 30 |
| 7 | Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг) | штука | 14 |
| 8 | Мяч теннисный | штука | 14 |
| 9 | Мяч футбольный | штука | 1 |
| 10 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штука | 3 |
| 11 | Протектор для волейбольных стоек | штука | 2 |
| 12 | Секундомер | штука | 1 |
| 13 | Сетка волейбольная с антеннами | комплект | 2 |
| 14 | Скакалка гимнастическая | штука | 14 |
| 15 | Скамейка гимнастическая | штука | 4 |
| 16 | Стойки | комплект | 1 |
| 17 | Табло перекидное | штука | 1 |
| 18 | Эспандер резиновый ленточный | штука | 14 |

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|--|--|----------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Костюм спортивный парадный | штука | на учащегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2 | Костюм спортивный тренировочный | штука | на учащегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Кроссовки для волейбола | пара | на учащегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Кроссовки легкоатлетические | пара | на учащегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 5 | Наколенники | пара | на учащегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Носки | пара | на учащегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на учащегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на учащегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на учащегося | - | - | - | - | 2 | 1 |
| 10 | Футболка | штука | на учащегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|-------|--------------|---|---|---|---|---|---|
| 11 | Шорты (трусы) спортивные для юношей | штука | на учащегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Шорты эластичные (тайсы) для девушек | штука | на учащегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |