****

**Содержание:**

**Введение**………………………………………………………………………………….……..2

**1. Пояснительная записка**…………………………………………………………………….4

**2**. **Организационно – методические указания**……………………………………………...5

2.1 Общие требования к организации тренировочного процесса

в отделении волейбол ………………………………………………………………...…5 2.2 Основы многолетней подготовки спортсмена……………………………………..8

2.3 Система отбора………………………………………………………..……….....…14

**3. Содержание рабочей программы по волейболу МБУ ДО ДЮСШ№1**……………..16

3.1. Распределение нагрузки по этапам подготовки………………….………............16

3.2. Программный материал……………………………………………..……….…….26

3.2.1. Теоретический раздел………………………………………..…….………….....26

3.2.2. Практический раздел…………………………………………………….….…...28

3.2.3. Контрольный раздел……………………………………………………….….…35

3.2.4. Восстановительные мероприятия……………………………………………....39

3.2.5. Инструкторская и судейская практика…………………………………………41

3.2.6. Психологическая подготовка…………………………………………………...41

3.2.7. Воспитательная работа………………………………………………………….43

**4. Нормативные требования**…………………………………………………………………44

**5. Условия реализации программы**…………………………………………………………45

**6. Используемая литература**………………………………..………………………………..46

**7. Приложение №1**

**8. Приложение №2**

**Введение***.*

Волейбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Существуют проблемы развития волейбола, одна из которых – повышение качества учебно–тренировочного процесса, его обеспечение высококвалифицированными специалистами, необходимой учебной и научно- методической литературой.

Программа по спортивной подготовке основывается на физиологических, педагогических, психологических исследованиях.

Целью программы является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности, обучению учащихся игре в волейбол, овладение ими в совершенстве техникой и тактикой этого вида спорта.

В основу учебной программы заложены нормативно правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

1.1. Принципы спортивной подготовки:

* **Комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, теоретической и воспитательной работы, а также восстановительных мероприятий и медицинского контроля);
* **Преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности
* **Вариативность-** предусматривает, в зависимости от этапа многолетней тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств, изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.
  1. Формирование групп на этапах подготовки:
* **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**группы этапа комплектуются из числа одаренных, способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по технической, общей физической и специальной подготовке.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей технической, общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

**1.** **Пояснительная записка**

**Основная цель реализации данной программы** - это физическое воспитание детей и организация работы по подготовке спортсменов высокого класса (включение игроков в составы команд, участвующих в Первенствах Архангельской области, России).

Задачи:

* отбор одаренных детей;
* формирование потребности в здоровом образе жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* привлечение к специализированной подготовке перспективных детей, и подростков;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;
* формирование навыков адаптации жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы, устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы.

Обучение в МБУ ДО ДЮСШ № 1 рассчитано по этапам:

* Учебно-тренировочный - 4 этапа по 1 году каждый

**Общая направленность многолетней подготовки** юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

* постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей
* переход от обще подготовительных средств к более специализированным;
* увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
* увеличение объема тренировочных нагрузок;
* повышение интенсивности занятий, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

**Для более эффективной подготовки** учащихся тренировочный процесс разбит по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней тренировки;

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- повышение роли и объема тактической подготовки, как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала игроков, так и команды в целом;

- повышение эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся ДЮСШ и каче­ства работы, как отдельных тренеров, так и ДЮСШ в целом; основу этой оценки составляют контрольные нормативы и результат участия в соревнованиях, включение игроков всоставы сборных команд.

Выполнение задач, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, переводных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организация проведения контрольных игр; осуществление восстановительно – профилактических мероприятий; прохождение инструкторской и судейской практики.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке, овладения теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению соревнований, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой Всероссийской спортивной классификации, соревновательная деятельность. Учащийся посетивший менее 50% занятий считается не прошедшим курс обучения.

**2. ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**2.1 Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса.**

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико- тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а так же последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как отдельно в годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и массовых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

МБОУ ДОД ДЮСШ № 1 организует работу с обучающимися в течении всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 августа. Годовой объем тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 52 недели, из них от 3 до 6 недель рассчитываются на работу в спортивно-оздоровительном лагере (тренировочном сборе в каникулярный период). В каникулярное время спортсмены могут быть привлечены к работе в спортивном (спортивно – оздоровительном) лагере или на тренировочном сборе. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены, но не должны превышать более 50 % от базовых недельных величин учебного плана. Так же работу по индивидуальным планам учащихся в период активного отдыха и восстановительные мероприятия.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией МБУ ДО ДЮСШ № 1 с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

Для каждой группы представлены показатели наполняемости и режима тренировочной и соревновательной работы в соответствии с установленными нормами и требованиями (таблица №1)

*Таблица 1*

**Комплектование учебных групп**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст учащихся, лет | Кол-во уч-ся в учебной группе,  Чел.  минимум | Кол-во уч-ся в учебной группе, чел.  максимум | | Кол-во тренировочных занятий в неделю | Общий объем  Подготовки  (час).  Кол-во часов  в неделю | Уровень спортивной подготовленности |
| *2.Тренировочный этап (спортивной специализации).* | | | | | | | |
| 1-й год | 13-14 | 10 | | 18 | 4-5 | 12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда |
| 2-й год | 14-15 | 10 | | 16 | 4-6 | 14 | Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда. |
| 3-й год | 15-16 | 9 | | 16 | 4-6 | 18 | Выполнение технических нормативов и нормативов ОФП, спортивного разряда |
| 4-й год | 17-18 | 9 | | 16 | 4-6 | 16 | Выполнение нормативов ОФП, технических нормативов, спортивного разряда |

*1. Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при 2-х разовых тренировках в день – 3-х часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной спортивной группе. Обще годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), начиная с тренировочного этапа подготовки свыше 2-х лет, может быть сокращен не более чем на 25%.*

2. *Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа подготовки проводится решением тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов общей физической подготовки, технической подготовки, а также на основании заключения врача.*

*3. При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности не должно превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше 2-х спортивных разрядов.*

*4. Обучающиеся не выполнившие контрольные нормативы продолжают обучение повторно на этом же этапе или отчисляются в зависимости от результата сдачи контрольных нормативов по решению тренерского совета.*

**2.2. Основы подготовки спортсмена.**

Целью подготовки спортсмена является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и роста спортивного мастерства.

Для зачисления в группу по программе спортивной подготовки дети проходят тестирование по показателям общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой контрольные нормативы. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, такти­ческой, и теоретической подготовки является основным критерием перевода учащихся на следующий этап подготовки. В комплексном зачете учитыва­ются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

**Тренировочный** **этап** (ТЭ) - группа комплектуется из числа здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших начальную подготовку (не менее 1 года), тренировочный этап подготовки не менее одного года, имеющий спортивный разряд и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Этап направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физи­ческую, интегральную (в т.ч. игровую), соревновательную; вводятся элементы специализации по игровым функциям их углубленное и командное совершенствование.

**На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов (общей, специальной физической подготовки и игровой практики). Учащиеся посетившие менее 50% занятий считаются не прошедшими обучение данного этапа. Спортсмены, выполнившие установленные нормативы переводят­ся на следующий этап и в более раннем возрасте. Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую, оформляется приказом директора.**

***Задачи углубленной специализации***

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры. Совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей учащегося.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, не зависимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Для выполнения поставленных задач в учебной группе необходимо: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы ДЮСШ.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетического упражнения, проводятся подвижные игры. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче норм по соответствующим данной группе нормативам.

СФП непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике. Основ­ным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения в подготовительном и пост соревновательном периоде.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры, силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции к ориентировке, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке занимает интегральная подготовка. Ее основу составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической, технической, тактической подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов входят спортивные соревнования. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал, развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышая надежность игровых навыков и тактиче­ское мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

В группах начальной подготовки проводятся соревнования по упрощенным правилам, това­рищеские (контрольные) соревнования по технической и специальной физической подготовке.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры, а также проводится на тренировочных занятиях индивидуальная работа с игроками, имеющими высокие ростовые показатели и хоро­шие физические качества. Группы сдают контрольные и переводные нормативы для данного этапа подготовки.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в волейболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики игроков высокой квалификации.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных волейболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В (**табл. 2)** представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в группы для перспективной подготовки к достижению спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе волейболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

*Таблица 2*

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | |
|  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Длина тела |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Мышечная масса |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Быстрота | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  | + | + | + |  |  |
| Выносливость | + | + |  |  |  |  | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + |  |  |  | + | + |
| Гибкость | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Равновесие |  | + | + | + | + | + |  |  |

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

***Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.***

* 1. **2.3. Система отбора**

Отбор в ДЮСШ представляет собой многолетнийи многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных волейболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп и игровых команд.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки спортивная школа использует систему отбора, которая включает в себя:

* Сдачу контрольных нормативов;
* Состояние здоровья.

*На учебно-тренировочном этапе*:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;

-уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки;

-динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

- стабильность успешных результатов выступления в городских, областных и Всероссийских соревнованиях.

Тестирование общей и специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности осуществляется согласно системе комплексного контроля.

Помимо программы используются: личностные тесты для оценки особенностей социально-психологического климата в команде; методики исследования рефлективного мышления; психофизические методики диагностики переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

В течение этих лет обучения делается окончательный диагноз пригодности юных спортсменов к занятиям волейболом на уровне высшего мастерства и перспективности их с точки зрения привлечения в команды мастеров и сборные команды. Заключительный диагноз включает в себя и рекомендации по конкретной реализации принципа индивидуального подхода к подготовке юных спортсменов. Такой диагноз представляет собой не одноразовый акт, а длительный процесс формирования оценок и их уточнения.

**3. Содержание рабочей программы по волейболу МБОУ ДОД ДЮСШ №1**

* 1. **Распределение учебной нагрузки по этапам подготовки**

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блоком планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе представлен годовой учебный план на 52 рабочие недели, планы графики на каждый этап подготовки (см. табл.).

*Таблица 2*

**Примерный ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Для тренировочных групп 1 года обучения (12 часов в неделю).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **разделы** | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | июнь | Июль | Август | **Итого часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  | 12 |
| 2 | Воспитательная работа | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 10 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 13 | 8 | 12 | 8 | 9 | 12 | 10 | 8 | 8 | 6 |  | 6 | 100 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 5 | 7 | 8 | 6 | 8 | 4 | 8 | 8 | 4 | 3 |  | 4 | 65 |
| 5 | Техническая подготовка | 19 | 14 | 19 | 12 | 16 | 19 | 12 | 14 | 16 | 9 |  | 10 | 160 |
| 6 | Тактическая подготовка | 6 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 2 | 4 | 4 | 2 |  | 2 | 40 |
| 7 | Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры | 2 | 5 | 5 | 6 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 |  | 4 | 40 |
| 8 | Соревнования (часы /кол-во игр) |  | 8 |  | 8 | 4 |  | 8 | 4 | 8 |  |  |  | 40 |
| 9 | Инструкторская и суд. практика |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  | 16 |
| 10 | Контрольные и переводные нормативы | 3 |  |  | 3 |  |  |  | 6 | 3 |  |  |  | 15 |
| 11 | Медицинское обследование |  | 3 |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 6 |
| 12 | Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 35 | 55 | 30 | 120 |
| Итого часов: | | 51 | 51 | 51 | 51 | 48 | 49 | 51 | 51 | 50 | 58 | 55 | 58 | **624** |

**По программе спортивной подготовки на 52 учебные недели.**

*Таблица 2*

**Примерный ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Для тренировочных групп 2 года обучения (14 часов в неделю).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **разделы** | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | июнь | Июль | Август | **Итого часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |  |  | 2 | 14 |
| 2 | Воспитательная работа | 1 | 1 |  | 2 |  | 2 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 10 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 9 | 8 | 8 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 9 | 2 |  | 6 | 78 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 10 | 12 | 10 | 8 | 12 | 4 | 7 | 6 | 8 | 4 |  | 8 | 89 |
| 5 | Техническая подготовка | 22 | 20 | 14 | 14 | 22 | 17 | 14 | 20 | 22 | 10 |  | 10 | 185 |
| 6 | Тактическая подготовка | 6 | 7 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 2 | 6 | 2 |  | 8 | 50 |
| 7 | Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры | 6 | 5 | 5 | 3 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 |  | 4 | 56 |
| 8 | Соревнования (часы /кол-во игр) |  |  | 15 | 15 |  | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  | 75 (25 игр) |
| 9 | Инструкторская и суд. практика |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  | 16 |
| 10 | Контрольные и переводные нормативы | 3 |  |  | 3 |  |  |  |  | 3 |  |  |  | 9 |
| 11 | Медицинское обследование |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  | 6 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 39 | 64 | 25 | 140 |
| Итого часов: | | 60 | 60 | 60 | 60 | 55 | 59 | 61 | 61 | 60 | 64 | 64 | 64 | **728** |

**По программе спортивной подготовки на 52 учебные недели.**

*Таблица 2*

**Примерный ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Для тренировочных групп 3 года обучения (18 часов в неделю).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **разделы** | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | июнь | Июль | Август | **Итого часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 6 | 9 | 30 |
| 2 | Воспитательная работа | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 | 10 | 12 | 12 | 50 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 8 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 |  | 10 | 100 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 10 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 8 |  | 30 | 94 |
| 5 | Техническая подготовка | 16 | 10 | 15 | 15 | 15 | 10 | 14 | 10 | 10 | 10 |  | 15 | 140 |
| 6 | Тактическая подготовка | 4 | 16 | 12 | 22 | 10 | 10 | 18 | 18 | 8 |  |  |  | 118 |
| 7 | Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры | 8 | 8 |  |  |  | 10 |  | 14 | 16 | 12 |  | 15 | 83 |
| 8 | Соревнования (часы /кол-во игр) | 6 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 9 | 15 |  |  |  | 120 (40игр) |
| 9 | Инструкторская и суд. практика |  | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |  |  |  |  | 20 |
| 10 | Контрольные и переводные нормативы | 6 |  | 5 |  | 6 | 6 |  |  | 3 | 7 |  |  | 33 |
| 11 | Медицинское обследование | 7 |  |  |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  | 14 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | 73 | 4 | 134 |
| Итого часов: | | 74 | 76 | 72 | 74 | 68 | 75 | 76 | 75 | 77 | 83 | 91 | 95 | **936** |

**По программе спортивной подготовки на 52 учебные недели.**

*Таблица 3*

**Примерный ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Для тренировочных групп 4 года обучения (16 часов в неделю).**

**По программе спортивной подготовки на 52 учебные недели.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **разделы** | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | **Итого часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 6 | 9 | 30 |
| 2 | Воспитательная работа | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 6 | 10 | 12 | 12 | 50 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 10 | 8 | 6 | 8 | 6 | 6 | 4 | 3 | 3 |  |  | 10 | 64 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 | 10 |  |  |  | 30 | 95 |
| 5 | Техническая подготовка | 10 | 10 | 15 | 10 | 11 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 |  | 14 | 125 |
| 6 | Тактическая подготовка | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 13 | 11 | 10 | 8 | 2 |  | 12 | 107 |
| 7 | Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры | 8 |  |  |  |  |  |  | 12 | 10 | 20 |  | 10 | 60 |
| 8 | Соревнования (часы /кол-во игр) | 6 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 9 | 15 |  |  |  | 120 |
| 9 | Инструкторская и суд. практика |  | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |  |  |  |  | 20 |
| 10 | Контрольные и переводные нормативы | 6 |  | 5 |  | 6 | 6 |  |  | 3 | 7 |  |  | 33 |
| 11 | Медицинское обследование |  | 7 |  |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  | 14 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | 58 | 4 | 118 |
| Итого часов: | | 66 | 68 | 68 | 60 | 66 | 68 | 66 | 62 | 60 | 75 | 76 | 101 | **832** |

**3. 2.** **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

Программный материал состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного, восстановительных мероприятий), охватывающих все виды спортивной подготовки учащихся отделения волейбола и обеспечивающих интегральную подготовку высококвалифицированных игроков.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Темы | Тренировочный  этап | |
| 1-2 год | 3-4 год |
| Гигиена спортсмена | + | + |
| Исторические справки о ДЮСШ№ 1, история развития волейбола на территории Архангельской области. | + | + |
| Исторические справки о развитии волейбола, выдающихся спортсменах. | + |  |
| Органы управления физкультурным движением в РФ. |  | + |
| Олимпийское движение в России. | + | + |
| Роль питания в спортивной подготовке. | + | + |
| Основы использования средств ОФП | + | + |
| Организация активного отдыха в каникулярное время | + | + |
| Основы технико – тактических  приемов игры | + | + |
| Основы психологической  готовности спортсмена | + | + |
| Спортсмены против допинга | + | + |
| Профилактика заболеваний | + | + |
| Травматизм в спорте, оказание первой медицинской помощи. | + | + |
| Спортивные соревнования:  Организация, проведение, судейство. | + | + |
| Правила соревнований по волейболу | + |  |
|  |  |  |

**3.2.1. Теоретический раздел таблица 4**

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой волейбол, но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма. Перечень теоретических тем, предлагаемых спортсменам на всех этапах подготовки, представлен в (таблице 4).

**3.2.2. Практический раздел**

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления спортсмена (табл.5).

**Техническая подготовка**

*Таблица 5*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Тренировочный**  **этап** | |
| 1-2год | 3-4 год |
| Верхняя прямая подача | *+* | *+* |
| Нападающий удар | *+* | *+* |
| Блокирование одиночное | *+* | *+* |
| Верхняя передача за голову | *+* | *+* |
| Блокирование групповое | *+* | *+* |
| Защитные действия | *+* | *+* |
| Прием подачи | *+* | *+* |
| Первый темп | *+* | *+* |
| Обманный удар (скидки) | *+* | *+* |

*Техника нападения*

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: вперед, за голову; над собой - на месте и после перемещения различными способа­ми; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; передачи в стену с изменени­ем высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Подачи: нижняя прямая (боковая); верхняя прямая подача в прыжке.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом; обманный удар.

*Техника защиты*

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким  
   стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочета­ние перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками; после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);
3. Прием снизу двумя руками; прием после перемещения.
4. Блокирование: одиночное блокирование, групповое блокирование.

См.***приложение №1*** (техническая подготовка по этапам подготовки).

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств  
   с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3.Чередование изученных технических приемов и их способов в раз­личных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

1. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.
2. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.
3. Учебные игры. Игры по правилам классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

**Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка игроков осуществляется в двух взаимосвязанных и взаимообусловленных направлениях, обеспечивающих слаженное взаимодействие игроков на площадке: тактика нападения и тактика защиты (таблицы 6,7).

***Тактика нападения***

*Таблица 6.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Тренировочный этап** | |
| **Приемы игры** | 1-2год | 3-4 год |
| Индивидуальные действия | *+* | *+* |
| Групповые действия | *+* | *+* |
| Командные действия | *+* | *+* |

***Тактика защиты***

*Таблица 7.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Тренировочный этап** | |
| **Приемы игры** | 1-2год | 3-4 год |
| Индивидуальные действия | *+* | *+* |
| Групповые действия | *+* | *+* |
| Командные действия | *+* | *+* |

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй  
   передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя дву­мя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3  
   игроку, к которому передающий обращен лицом; подача   
   на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свобод­ное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком  
   зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при  
   второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче;  
   игроков зон 6,5,1с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком  
   передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая  
   передача игроку зоны 4 (2).

***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме  
   мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону  
   «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного  
   передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.
2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи  
   и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6с игрока­ми зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

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

См.***приложение № 2*** (тактическая подготовка по этапам подготовки)

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**(ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)**

***Обще подготовительные упражнения***

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для 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 шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (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, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

**Спортивные и подвижные игры***.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бад­минтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Сач­ки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эс­тафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борь­ба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отно­шению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

***Специально-подготовительные упражнения***

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

Прыжковые и беговые упражнения на «лестнице»

**Упражнения для развития плечевого и локтевого суставов, кистей.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)

**3.2.3 Контрольный раздел**

Контрольный раздел. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает: - предварительный учет (данные с которыми пришли занимающиеся в отделение); - текущий учет (период всего обучения).

Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки волейболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);

- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности волейболистов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке и технике представлены в (таблице 8,9).

*Таблица 8.*

**Таблица**

**Нормативов по общей физической подготовке отделения волейбола ТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | | **3 год** | | **4 год** | | **дополнительные**  **баллы** | |
| **Норматив** | Пол | **дев** | **мал** | **дев** | **мал** |  |  |
| **Рост** | **рез** | **170** | **180** | **174** | **184** | **190** | **195** |
| **балл** | **22** | **40** | **30** | **48** | **54** | **60** |
| **Бег 5х6** | **рез** | **11.6** | **10.7** | **11.4** | **10.3** | **10.0** | **9.8** |
| **балл** | **24** | **42** | **28** | **48** | **52** | **56** |
| **Елочка 92 м** | **рез** | **29.0** | **26.7** | **28.5** | **26.2** | **25.7** | **24.7** |
| **балл** | **22** | **45** | **27** | **50** | **55** | **60** |
| **Прыжок в длину с места** | **рез** | **195** | **220** | **200** | **235** | **240** | **250** |
| **балл** | **26** | **41** | **29** | **49** | **55** | **60** |
| **Метание набивного мяча стоя (1 кг)** | **рез** | **11.5** | **14.8** | **12.0** | **15.5** | **17.0** | **19.0** |
| **балл** | **29** | **41** | **31** | **44** | **50** | **55** |
| **Метание набивного мяча сидя (1 кг)** | **рез** | **9.0** | **9.5** | **9.5** | **10.0** | **10.5** | **11.0** |
| **балл** | **30** | **38** | **38** | **41** | **45** | **50** |
| **Количество очков** |  | **150** | **247** | **176** | **280** |  |  |
| **Повторное обучение** |  | **130** | **200** | **145** | **260** |  |  |

*Таблица 9.*

**Технические нормативы отделения волейбола.**

**ТГ – 1,2,3, 4, год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Количество баллов** | | | | |
| **Вид** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** | **«1»** |
| Верхняя передача с дистанции 5,8 м. из 10 попыток | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Верхняя передача с дистанции 6,25 м. из 10 попыток | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Нападающий удар по зонам (1,6,5) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Подача по зонам из 10 попыток | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**«Отлично»** - 18 баллов, **«Хорошо»** - 14баллов, **«Удовлетворительно»** - 12 баллов.

**3.2.4. Восстановительные мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в волейболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

*Во избежание травм рекомендуется:*

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические* средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

*Гигиенические* средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, бассейн.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства проводятся под наблюдением врача.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**3.2.5. Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Инструкторско-судейская практика начинается с этапа спортивного совершенствования.

*По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2. Составить конспект и провести разминку в группе.

3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

5. Руководить командой класса на соревнованиях.

*Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:*

1. Составить положение о проведении первенства школы по волейболу.

2. Вести протокол игры.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

4. Провести судейство учебных игр 1 и 2 судей (самостоятельно).

5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в составе бригады и в составе секретариата.

6. Судить игры в качестве судьи.

**3.2.6. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

**3.2.7 Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

***Воспитательные средства****:*

*•* личный пример и педагогическое мастерство тренера;

• высокая организация учебно-тренировочного процесса;

• атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

• дружный коллектив;

• система морального стимулирования;

• наставничество опытных спортсменов.

***Основные воспитательные мероприятия****:*

*•* торжественный прием вновь поступивших в школу;

• выпускной вечер;

• просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;

• регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

*•* проведение тематических праздников;

• встречи со знаменитыми спортсменами;

• экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

• тематические диспуты и беседы;

• трудовые сборы и субботники;

• оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в волейболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

1. **Условия реализации программы**

*Кадровое обеспечение:* тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее, специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта волейбол, стремящиеся к профессиональному росту.

*Информационное обеспечение:* дидактические и учебные материалы, видеозаписи

соревнований, методические разработки в области волейбола.

*Материально техническое обеспечение*:

спортивный зал с оборудованием:

- волейбольные мячи - по 20 шт.;

- набивные мячи - 10 шт.

- утяжеленные мячи -10 шт.;

- утяжелители 0,5-1,5 кг- 3 комплекта

- экспандеры (жгуты) - 20 шт.;

- скакалки - 20 шт.;

- гимнастические маты - 3 шт.;

- гимнастические скамейки - 4 шт.;

1. **ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**
2. Волейбол; поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР.-  
   М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.
6. *Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.* Волейбол.- М., 1991.

*6.* Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 680  
"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол"  
(Зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2013 N 30162)

7. *Железняк Ю.Д., Купянский В. А.* У истоков мастерства. - М., 1998.

1. *Марков К.К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
2. *Марков К.К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
3. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки  
   спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
4. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - M., 1998.
5. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды  
   спорта. - М., 1998.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред. Ц.Я. Набатниковой. - М, 1982.

14. *Платонов В. И.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

16. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова**,** В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

17. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

18. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -

2000.

19. *Филин В.Л.* Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

20. Волейбол теория и практика. / В.В. Рыцарев М.: Спорт, 2016