**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**спортивная школа №1» города Новошахтинска**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА на заседании педагогического СоветаМБУ ДО СШ №1протокол № 02 от «28» марта 2023 г.  | УТВЕРЖДЕНОПриказом № \_\_32 от «28» марта 2023 г.ДиректорМБУ ДО СШ №1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Тимошенко |
|  |
|  |
|  |  |

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Срок реализации программы – до 9 лет

 Программа рассчитана на детей и подростков 8-18 лет

Разработчики:

зам. директора по УВР Фоменко О.В..;

тренер-преподаватель по волейболу

Тимошенко О.Н.

г. Новошахтинск

2023

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении волейбол МБУ ДО «ДЮСШ № 1»

соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые виды спорта» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа составлена с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации",

-Приказом Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказом Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

 - Уставом МБУ ДО «ДЮСШ №1»

 Данная программа разработана на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Волейбол: Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников – авторский коллектив кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета, Издательство: Советский спорт , 2007г.

**Деятельность по Программе направлена на:**

* удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
* создание условий для физического воспитания и физического развития,
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — волейбол,
* выявление, отбор одаренных детей,
* подготовка спортивного резерва,
* подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

 Программа предназначена для детей в возрасте 8 — 18 лет.

 Период освоения программы - 9 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 3 этапах:

- этап начальной подготовки - до 2 лет;

- тренировочный этап (период начальной специализации) – до 2лет;

- тренировочный этап (период углубленной специализации) – до 3 лет.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;.

воспитывающие:

-подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

 -содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | Максимальное кол-во учебных часов в год |
| Группы начальной подготовки1 года2 года | 69 |  276 414 |
| тренировочная группа 1г.обучения | 9 | 414 |
|  тренировочная группа 2г.обучения | 9 | 414 |
| тренировочная группа 3г.обучения | 14 | 644 |
| тренировочная группа 4г.обучения | 14 | 644 |
| тренировочная группа 5г.обучения | 14 |  644 |

**2. Учебный план**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность ра­боты по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учи­тывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортив­ной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годо­вого объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную под­готовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы трени­ровки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболис­тов высокого класса для команд высших разрядов.

**Соотношение средств на виды подготовки по этапам (%)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы многолетней подготовки и группы** | **Общая физич.** | **Спец. физич.** | **Техни­ческая** | **Такти­ческая** | **Интег­ральная** |
| Этап начальной подготовки | 33 | 16 | 27 | 14 | 10 |
| 1-2-й г. тренировочного этапа | 21 | 19 | 28 | 16 | 15 |
| 3-5-й г. тренировочного этапа | 18 | 20 | 25 | 18 | 19 |

 **Учебный план Для групп начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Виды подготовки** | **Год обучения** |
| 1 | 2 |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 14 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 76 | 112 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 42 | 64 |
| 4. | Техническая подготовка | 62 | 94 |
| 5. | Тактическая подготовка | 34 | 56 |
| 6. | Интегральная подготовка | 26 | 40 |
| 7. | Соревнования | 24 | 30 |
| 8. | Контрольные испытания(приемные и переводные) | 4 | 4 |
| 9. | **Общее количество часов (в год)** |  **276** | **414** |

 **Учебный план Для тренировочных групп**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Виды подготовки** | **Год обучения** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Теоретическая подготовка | 21 | 21 | 38 | 38 | 38 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 94 | 94 | 104 | 94 | 94 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 61 | 61 | 98 | 108 | 108 |
| 4. | Техническая подготовка | 89 | 89 | 110 | 100 | 100 |
| 5. | Тактическая подготовка | 48 | 48 | 83 | 93 | 93 |
| 6. | Интегральная подготовка | 43 | 43 | 83 | 83 | 83 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | 10 | 10 | 16 | 16 | 16 |
| 8. | Соревнования | 32 | 32 | 72 | 72 | 72 |
| 9. | Контрольные испытания (приемные и переводные) | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 12 | 12 | 34 | 34 | 34 |
| 11 | Общее количество часов(в год) | 414 | 414 | 644 | 644 | 644 |

**План –график распределения учебных часов**

**для групп начальной подготовки 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Соревнова-тельный период | Подготовительный период | Пере-ходный период | Подготовительный период | Всегочасов |
|  | **Сент.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Дек.** | **Янв.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Авг.** |   |
| 1. Теоретичесая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 |   | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | **8** |
| 2. Общая физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | **76** |
| 3. Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | **42** |
| 4. Техническая подготовка | 5 | 5 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 4 | 6 | 4 | **62** |
| 5.Тактическая подготовка | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 1 | **34** |
| 6. Интегральная подготовка | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | **26** |
| 7. Инструкторская и судейская практика |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 8. Участие в соревнованиях | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | **24** |
| 9. Контрольные и переводные испытния |   |   |   |   |   |   |   |   | 4 |   |   | **4** |
| 10. Восстановительные мероприятия |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| **Всего часов:** | **25** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **27** | **26** | **26** | **16** | **276** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **План –график распределения учебных часов****для групп начальной подготовки 2 года обучения** |
|  |
| Содержание занятий | Соревнова-тельный период | Подготовительный период | Пере-ходный период | Подготовительный период | Всегочасов |
|  | **Сент.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Дек.** | **Янв.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Авг.** |   |
| 1. Теоретичесая подготовка | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **14** |
| 2. Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 11 | 9 | **112** |
| 3. Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | **64** |
| 4. Техническая подготовка | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 5 | **94** |
| 5.Тактическая подготовка | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | **56** |
| 6. Интегральная подготовка | 6 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | **40** |
| 7. Инструкторская и судейская практика |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 8. Участие в соревнованиях | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 |   | **30** |
| 9. Контрольные и переводные испытния |   |   |   |   |   |   |   |   | 4 |   |   | **4** |
| 10. Восстановительные мероприятия |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| **Всего часов:** | **39** | **39** | **40** | **39** | **38** | **39** | **39** | **39** | **39** | **38** | **25** | **414** |

**План –график распределения учебных часов**

**для тренировочных групп 1- 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Соревнова-тельный период | Подготовительный период | Пере-ходный период | Подготовительный период | Всегочасов |
|  | **Сент.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Дек.** | **Янв.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Авг.** |   |
| 1. Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | **21** |
| 2. Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | 7 | **94** |
| 3. Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | **61** |
| 4. Техническая подготовка | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 6 | **89** |
| 5.Тактическая подготовка | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 2 | **48** |
| 6. Интегральная подготовка | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | **43** |
| 7. Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |   | 1 |   | **10** |
| 8. Участие в соревнованиях | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | **32** |
| 9. Контрольные и переводные испытния |   |   |   |   |   |   |   |   | 4 |   |   | **4** |
| 10. Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **12** |
| **Всего часов:** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **38** | **25** | **414** |

**План –график распределения учебных часов**

**для тренировочных групп 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Соревнова-тельный период | Подготовительный период | Пере-ходный период | Подготовительный период | Всегочасов |
|  | **Сент.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Дек.** | **Янв.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Авг.** |   |
| 1. Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | **38** |
| 2. Общая физическая подготовка | 11 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 | 7 | **104** |
| 3. Специальная физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | **98** |
| 4. Техническая подготовка | 11 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 7 | **110** |
| 5.Тактическая подготовка | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 5 | **83** |
| 6. Интегральная подготовка | 9 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | **83** |
| 7. Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |   | 1 |   | **16** |
| 8. Участие в соревнованиях | 4 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 8 | 7 | 7 | 8 | 5 | **72** |
| 9. Контрольные и переводные испытния |   |   |   |   |   |   |   |   | 6 |   |   | **6** |
| 10. Восстановительные мероприятия | 2 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | **34** |
| **Всего часов:** | **59** | **60** | **61** | **61** | **60** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **38** | **644** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**План –график распределения учебных часов**

**для тренировочных групп 4-5 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Соревнова-тельный период | Подготовительный период | Пере-ходный период | Подготовительный период | Всегочасов |
|  | **Сент.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Дек.** | **Янв.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Авг.** |   |
| 1. Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | **38** |
| 2. Общая физическая подготовка | 10 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 7 | **94** |
| 3. Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 7 | **108** |
| 4. Техническая подготовка | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | **100** |
| 5.Тактическая подготовка | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 5 | **93** |
| 6. Интегральная подготовка | 9 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | **83** |
| 7. Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |   | 1 |   | **16** |
| 8. Участие в соревнованиях | 4 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 8 | 7 | 7 | 8 | 5 | **72** |
| 9. Контрольные и переводные испытния |   |   |   |   |   |   |   |   | 6 |   |   | **6** |
| 10. Восстановительные мероприятия | 2 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | **34** |
| **Всего часов:** | **59** | **60** | **61** | **61** | **60** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **38** | **644** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3. МЕТОДИЧЕСКая часть.**

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культу­ры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характери­стика волейбола.
2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхатель­ная системы человека.
3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособ­ность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические тре­бования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о трав­мах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении свя­зок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом.
Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

**II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

 **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

 ***Общая физическая подготовка******(ОФП)***

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

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

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

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

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

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными пре­пятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количе­ство препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отско­ка; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толка­ние ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

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

***Специальная физическая подготовка (СФП)***

*Бег* с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

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

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

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое вып­рямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнас­тической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, рука­ми держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): присе­дание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

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

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

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

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

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

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (впе­ред и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Много­кратные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетболь­ных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с ганте­лями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание тен­нисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи на­бивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно уве­личивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Много­кратные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в трой­ках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соот­ветствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амп­литудой и максимальной быстротой.

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

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой -вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в преде­лах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

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

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

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападаю­щих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посы­лаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортиза­торах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

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

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

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

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

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

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Первый и второй годы подготовки**

***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: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способа­ми; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменени­ем высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (под­вешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площад­ки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

***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: прием мяча после отскока от стены (рас­стояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); при­ем нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зoну нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мя­чей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Первый и второй годы подготовки**

***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 нижняя прямая 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, 5,1 с 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».

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

**Первый и второй годы подготовки**

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.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же -тактических действий.
5. 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.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

**СОРЕВНОВАНИЯ**

**Соревнования по технической подготовке**

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

**Соревнования по физической подготовке**

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5x6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.
**Соревнования по игровой подготовке**
7. Мини-волейбол (по специальным правилам).
8. Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

**МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

**1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.**

Осуществляется врачом ДЮСШ. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год - в конце подгото­вительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; вра­чебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оторинола­ринголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организу­ется дополнительная консультация у других специалистов.

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревнова­тельных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подго­товки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, пол­ноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и за­каливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных измене­ний релаксационные и дыхательные упражнения. спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагоги­ческие (оптимальный моральный климат в группе, положитель­ные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообраз­ный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуля­ция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цвето­вые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

 **Техника безопасности при проведении занятий по волейболу**

***1.     Общие требования безопасности.***

1.1.   К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2.   Занятия по волейболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.3.   При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.4.    В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5.   Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

***2.     Требования безопасности перед началом занятий.***

2.1.  Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий волейболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и без каблуков). Играть в волейбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2.2.  Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления стоек и волейбольной сетки, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3.  Тренер должен проверить состояние спортивной площадки необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

В случае проведения занятий на улице необходимо выполнение следующих требований. Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг волейбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку волейбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

Волейбольный мяч должен быть круглым, без выступающих швов. От того, как накачан мяч, зависит качество приема. Чрезмерно накачанный мяч будет жестко ударять по пальцам. Давление внутри мяча должно составлять 0,48—0,52 кг/см2. Если нет манометра, то пригодность мяча к игре можно определить, надавив пальцами на его поверхность (пальцы должны слегка, до 1 см, деформировать поверхность мяча) или измерив, на какую высоту подскакивает мяч от пола. Мяч, падающий на пол с высоты 1 м, должен подскочить на 45—50 см. Вес мяча не должен превышать 280 г.

***3.     Требования безопасности во время занятий.***

3.1    Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников.

3.2    Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

3.3.    Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) педагога  (тренера).

3.4   Выполнять правила игры в волейбол.

3.5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога  (тренера).

3.8  Часто травмы пальцев у юных волейболистов случаются из-за ударов по мячу, летящему с дальних расстояний. Чтобы предупредить такие травмы, нужно уменьшить расстояния между занимающимися при передаче мяча и следить, чтобы подачи производились с близкого расстояния от сетки. Необходимо обучить новичков принимать летящий с большой скоростью мяч двумя руками снизу.

|  |
| --- |
| 3.9   Тренер по волейболу заранее должен ознакомить своих воспитанников с тем, как правильно выполнять те или другие сложные упражнения. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время для разминки и сделать ее более интенсивной. Перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы. Вес отягощений должен увеличиваться постепенно и быть в пределах, доступных для данного контингента занимающихся. Ускорения, выполняемые в спортивном зале, нужно организовывать так, чтобы занимающиеся имели возможность остановиться, не добегая до стены. |
| При бросках и ловле набивных мячей группу занимающихся следует располагать так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью юных волейболистов. |
| Прежде чем учить начинающих волейболистов выполнять такие сложные приемы игры, как нападающий удар, подача на силу, необходимо провести с ними хорошую разминку, чтобы разогреть все группы мышц — тогда не будет растяжений, вывихов и ушибов. |
| Используя в работе тренажеры или другие технические средства, следует позаботиться о том, чтобы они не стали причиной возникновения травм; нужно ознакомить занимающихся с принципом их работы. |

***4.     Требования безопасности в аварийных ситуациях.***

 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу (тренеру).  Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2.  При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера.

4.3.  При  получении  обучающимися  травмы  немедленно  сообщить  о произошедшем педагогу (тренеру), при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.

4.5.  При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

***5.     Требования безопасности по окончании занятий.***

5.1.    Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его   хранения.

5.2.    Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3.    Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

 **4 . СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

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

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям волейболом, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — врачом ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

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

Учащиеся ежегодно проходят медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

**Промежуточная и итоговая аттестация**

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

 Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

 Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

 Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

 Для осуществления контроля за СФП могут быть также использованы протоколы результатов соревнований различных рангов, где присваиваются спортивные разряды и звания.

 График проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, рассмотренный на Педагогическом совете Школы, утверждается приказом директора

* 1. **Методические указания по организации промежуточной аттестации.**

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта и согласно расписания занятий.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительным общеобразовательным программам, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

 Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

* 1. **Методические указания по организации итоговой аттестации.**

 Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по программе

 К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

 Результаты итоговой аттестации являются основанием для выпуска обучающегося или решении вопроса о повторном годе обучения.

Успешное прохождение итоговой аттестации является основанием для выдачи документа об окончании ДЮСШ.

Обучающимся не сдавшим контрольные нормативы по окончании освоения общеобразовательной программы (итоговой аттестации), выдается справка о прохождении обучения в Школе, зачетная классификационная книжка или копия приказа о присвоении спортивного разряда.

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке (девушки и юноши)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Контрольные нормативы** | **Этап начальной подготовки** **(на конец учебного года)** | **Учебно-тренировочный этап****(на конец учебного года)** |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** |
| связующие | нападающие |
| **Техническая подготовка** |
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |
| 2 | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 |   |  |  | 3 | 4 | 5 | 6 |  |  |
| 3 | Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование) | - | - | - | 3 | 4 | 5 | 5 | 8 | 5 |
| 4 | Подача на точность:10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 |
| 5 |  Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет  |  |  |  | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| 6 | Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 6 | 6 | 7 |
| 7 | Приём подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 8 | Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи |  |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| **Тактическая подготовка** |
| 1 | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |  |  |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 5 |
| 2 | Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 2 |

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке**

 **по годам обучения (юноши)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | **Учебно-тренировочные группы****(на конец учебного года)** |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** |
| 1 | Бег 30 м, с | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,6 |
| 2 | Бег 30 м,(5х6), с | 12,0 | 11,5 | 11,0 | - | - | - | - | - |
| 3 | Бег 92 м с изменением направления, «елочка»,с | - | - | - | 26,0 | 25,5 | 24,9 | 24,2 | 24,0 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 185 | 200 | 208 | 216 | 230 | 240 | 248 | 255 |
| 5 | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 40 | 45 | 54 | 58 | 63 | 70 | 75 | 80 |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:- сидя- стоя | 5,811,0 | 6,611,5 | 7,012,5 | 7,713,0 | 8,213,8 | 9,015,0 | 9,517,0 | 11,017,5 |

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке**

 **по годам обучения (девушки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | **Учебно-тренировочные группы****(на конец учебного года)** |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** |
| 1 | Бег 30 м, с | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,7 | 5,6 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| 2 | Бег 30 м,(5х6), с | 12,2 | 11,9 | 11,5 | - | - | - | - | - |
| 3 | Бег 92 м с изменением направления, «елочка»,с | - | - | - | 28,7 | 28,0 | 27,4 | 26,8 | 26,2 |
| 4 | Прыжок в длину с места,см | 165 | 175 | 187 | 200 | 210 | 216 | 220 | 225 |
| 5 | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 34 | 38 | 44 | 46 | 50 | 52 | 55 | 60 |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:- сидя- стоя | 4,08,0 | 5,09,0 | 5,410,0 | 5,710,8 | 6,513,5 | 7,214,5 | 7,515,2 | 7,915,5 |

1. **План физкультурных и спортивных мероприятий**

Календарный план соревнований по волейболу

на 2015-16 учебный год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения | Наименованиесоревнований | Место проведения |
| 1 | сентябрь | Товарищеская встреча с обучающимися ДЮСШ г.Сафоново | п.Верхнеднепровский |
| 2 | октябрь | VI традиционный турнир по волейболу среди девушек, посвящённый памяти погибших воинов афганцев Сафоновского района | г.Сафоново |
| 3 | ноябрь | Турнир по волейболу среди девушек, посвящённого Дню народного единства в рамках муниципальной программы «Молодёжная политика» 2014-17г.программа «Молодёжь». | г. Починок |
| 4 | ноябрь | Межрайонное первенство по волейболу среди девушек в п. Глинка | п.Глинка |
| 5 | декабрь | Открытый турнир ОАО «Дорогобуж» по парковому волейболу | п.Верхнеднепровский |
| 6 | декабрь | Турнир по волейболу среди девушек общеобразовательных школ «Мы за здоровый образ жизни» | п.Верхнеднепровский |
| 7 | январь | товарищеская встреча с г.Сафоново | г.Сафоново |
| 8 | февраль | районная Спартакиада среди школьников | п.Верхнеднепровский |
| 9 | март | Открытый турнир по волейболу «Весна 2015» | п.Верхнеднепровский |
| 10 | март  | Отборочные соревнования по волейболу среди девушек XXX областной спартакиады | по положению |
| 11 | апрель | Финал XXX областной спартакиады | г.Смоленск |
| 12 | май | Открытый чемпионат Ельнинского района по волейболу среди женских команд | г.Ельня |
| 13 | май-июнь | Открытый турнир ПАО «Дорогобуж» по волейболу среди женских команд | п.Верхнеднепровский |
| 14 | август | Блиц турнир по волейболу на спортивном празднике «День физкультурника» | по положению |

1. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. *Банников A.M., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 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.

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

8. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

9. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

12. *Никитушкип В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

14. *Платонов В. Н.* 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.

###### Литература для учащихся:

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.- М, ФиС 2005.144 с.

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.