

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа №73
имени Александра Васильевича Молчанова

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №73
_____/ Е.В. Челябинов
« 29» августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 4 года: 314 ч.
Возрастная категория: от 11 до 17 лет
Состав группы: 20-25 человек (количество учащихся)
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе

Автор- составитель:

Колесова. Лаура Константиновна
Учитель физической культуры
МАОУ СОШ №73

Краснодар, 2024г.

I. Пояснительная записка

Настоящая учебная программа предназначена для организации и проведения учебно-тренировочной и воспитательной работы с обучающимися спортивно-оздоровительных объединений 1-2-го года обучения и объединений начальной подготовки 1- 4-го года обучения (возраст от 11-ти до 17-ти лет) по волейболу.

Основанием для разработки новой учебной программы по волейболу послужил в первую очередь, социальный заказ детей и их родителей. В настоящее время очень сильно возрос интерес населения к занятиям физической культурой и спортом, имеющим оздоровительную направленность. К числу массовых видов спорта с оздоровительной направленностью относится и волейбол.

Еще в 1923 году детский волейбол был официально включен в программу Спартакиады пионеров и школьников, а в 1935 году состоялось первое Всесоюзное первенство школьников. Волейбол как игра, широко доступная и притягательная для людей всех возрастов, стал поистине и неотъемлемой частью культурного отдыха людей,

Нагрузки, действующие на организм обучающихся достаточно умеренны. Несложное выполнение технических приемов и тактических действий, а также отсутствие непосредственной борьбы за мяч с соперником, делает игру в волейбол общедоступной.

Игра в волейбол способствует развитию мышечного аппарата: помогает вырабатывать такие жизненно необходимые физические качества, как быстрота реакции, ловкость, выносливость; укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы; снижает умственную усталость. Ребята успешно обучаются владеть своим телом в пространстве, свободно управлять движениями. Они становятся проворнее, координированнее и точнее в своих действиях. Развиваются периферическое зрение, ориентирование в окружающей обстановке. Прыжки и упражнения на подтягивание способствуют ускорению роста. Быстрая смена событий на волейбольной площадке, сочетание комбинационности и импровизации приучают к творческому мышлению, к умению подчинять личные интересы коллективным.

Медицинские работники рекомендуют игру в волейбол (при врачебном контроле) в качестве дополнения к медицинским средствам лечения. Разумное использование волейбола в местах массового отдыха, в домах отдыха, а особенно, по месту жительства может дать большой оздоровительный эффект.

Цель программы:

- развитие мотивации детей к познанию и творчеству, развитие потребности быть личностью;
- социально-психологическая адаптация к жизни в динамическом обществе;
- приобщение к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта, в частности средствами игры в волейбол;

- создание физической и духовной гармонии личности.

Задачи программы:

- готовить свободного, функционально-грамотного гражданина, способного к сотрудничеству в интересах человека, общества, государства;
- создавать базовую информацию, на основе которой должны формироваться важные двигательные навыки и умения;
- развивать двигательные физические качества: силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, координацию движений с применением их в усложненных и экстремальных условиях, при высокой интенсивности;
- раскрывать значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- готовить обучающихся к трудовой деятельности и военной службе;
- создавать условия для развития индивидуальных способностей в спорте;
- совершенствовать перспективу субъективных отношений: педагог - обучающийся - родители.

Программа построена с учетом общих педагогических принципов: разносторонности, сознательности и активности, постепенности, наглядности и индивидуализации.

Следует учитывать и *специфические принципы*:

- единства общей и специальной физической подготовки;
- непрерывности учебно-тренировочного процесса;
- постепенного и максимального увеличения физических нагрузок;
- волнообразное изменение тренировочных нагрузок;

Учтены *и методы*, применяемые на учебно-тренировочных занятиях:

- метод строгого регламентированного упражнения;
- метод целостного разучивания и по частям;
- повторный метод;
- соревновательный метод;
- метод словесного и наглядного (сенсорного) воздействия;
- организационные формы учебно-тренировочного и воспитательного процесса определены: учебно-тренировочный урок, контрольные испытания, соревнования.

Структура учебно-тренировочного урока определена по общепринятой схеме с учетом реализации методических принципов обучения и включает в себя подготовительную, основную и заключительные части.

В программе учтены особенности морфофункциональных систем и параметров физического развития и подготовленности детей, подростков, юношей и девушек. Обоснованы критерии готовности систем специальной физической подготовленности обучающихся через специальные контрольные нормативы (тесты), начиная с 6-ти летнего возраста и заканчивая в возрасте 18-ти лет.

В программе, теоретический и практический материал на каждом этапе обучения, дается только новый, но наряду с этим водится и старый, с целью его дальнейшего закрепления и совершенствования.

Таким образом, первоначально поставленные задачи программы можно

свести к следующему:

1. Осуществлять физическую, технико-тактическую подготовку обучающихся, поэтапно увеличивая нагрузку, согласно возрастным особенностям.
2. Создавать базовую информацию, на основе которой должны формироваться жизненно важные двигательные навыки и умения: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, координация движений и применять их в усложненных и экстремальных условиях при высокой интенсивности.
3. Раскрывать значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
4. Готовить свободного, функционально грамотного гражданина, способного к сотрудничеству в интересах личности, общества, государства.
5. Совершенствовать перспективу субъективных отношений: педагог - обучающийся - родители.

Данные цели, задачи и принципы решаются педагогами дополнительного образования и тренерами-преподавателями подростковых клубов при обязательном врачебно - педагогическом контроле за влиянием занятий волейболом на укрепление здоровья и развития личности обучающегося. При постоянной связи с общеобразовательной школой (другими учебными учреждениями), родителями, а также на основе изучения каждого обучающегося, прогнозируя его развитие и комплексное воздействие на формирование личности в детском коллективе.

Для реализации данной программы необходим соответствующий спортивный инвентарь и оборудование.

В заключение отметим, что данная программа апробирована, но над ней ведется постоянная работа по дальнейшему совершенствованию с учетом современных требований к физическому воспитанию и спортивной подготовки детей.

II. Нормативная часть программы

2.1. Наполняемость объединений и режим учебно-тренировочной работы по волейболу в подростковых клубах по месту жительства

Объединения начальной подготовки:

1-й год обучения:

_____ обучающихся, 9 часа в неделю, 36 учебных недель.

2-й год обучения:

_____ обучающихся, 9 часов в неделю, 36 учебных недель.

3-4-й годы обучения:

_____ обучающихся, 9 часов в неделю, 36 учебных недель.

2.2. Учебно-тематический план

**распределения часов по годам обучения спортивно-оздоровительных
объединений по специализации волейбол**

№ п/п	Содержание	Количество часов			
		1 год	2 год	3 год	4 год
	ТЕОРИЯ				
1	Физическая культура человека и общества	2	2	2	2
2	Социально-психологические основы физического развития и воспитания личности	2	2	2	2
3	Естественно-культурные основы физического развития и воспитания личности	2	2	2	2
4	Основы развития психофизических способностей человека и формирование здорового образа жизни	2	2	2	2
5	Основные теоретические сведения по волейболу и мини-волейболу	4	4	4	4
	ПРАКТИКА				
1	Общая физическая подготовка	69	69	69	69
2	Специальная физическая подготовка	80	80	80	80
3	Техническая подготовка	80	80	80	80
4	Тактическая подготовка	68	68	68	68
5	Участие в соревнованиях	в сетку часов не входят			
6	Контрольные испытания	5	5	5	5
	Итого:	314	314	314	314

2.3 НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

(мальчики, юноши)

Упражнение	баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1. Бег 30 м, сек.	5	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
	4	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	3	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
	2	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
	1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
2. Челночный бег, сек.	5	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
	4	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
	3	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
	2	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
	1				9,0	8,8	8,6
3. Бег 5 мин, м	5	1200	1250	1300	1350	1400	1450
	4	900-1000	950-1060	980-	1126-1250	1176-	1226-1350
	3	850-900	900-850	1150	1000-1125	1200	1100-1225
	2	800-850	850-900	950-975	925-1000	1050-	976-1100
	1	795	845	875-950 870	925	1175 926- 1050 925	1000
4. Прыжок в длину с места, см	5	155	166	176	186	196	211
	4	141-155	151-165	161-175	171-185	181-195	196-210
	3	126-140	136-150	146-160	156-170	166-180	181-195
	2	110-125	121-135	131-145	141-155	151-165	165-180
	1	105	120-130	130-140	140-150	150	160
5. Прыжок вверх по Абалакову, см	5				40	43	47
	4				35-39	38-42	42-46
	3				30-34	33-37	37-41
	2				25-29	30-32	35-36
	1				24	29	32
6. Бросок набивного мяча 2 кг, см	5				455	505	605
	4				375-454	425-504	501-600
	3				300-374	355-424	405-500
	2				255-304	275-350	305-400
	1				254	274	304
7. Подтягивание, кол-во раз	5	4	5		11	13	15
	4	2-3	3-4		8-10	9-12	11-14
	3	1-2	2-3		5-7	5-8	7-10
	2	1	2		2-4	2-4	3-6
	1	1	1		1	1	2
8. Бег на месте 10 сек. в максимальном темпе, кол-во	5				68		
	4				58-67		
	3				48-57		
	2				38-47		
	1				37		

9. Выкрут с палкой, см	5 4 3 2 1	35 36-45 46-55 56-65 66		
10. Наклон вперед, см (стоя на гимнастической скамейке)	5 4 3 2 1	—	11 0,5-10,5 от 0 до -10,0 от -10,5 до -20,5 от -2 1 и больше	
11. Прыжки с бавками, кол-во	5 4 3 2 1	11 7-10 5-6 3-4 1-2	16 10-15 7-9 4-6 3	21 11-20 8-10 5-7 4

Упражнение	баллы	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1. Бег 30м, сек.	5 4 3 2 1	5,0 5,2 5,4 5,6 5,8	4,8 5,0 5,2 5,4 5,6	4,6 4,8 5,0 5,2 5,4	4,4 4,6 4,8 5,0 5,2		4,2 4,4 4,6 4,8 5,0
2. Челночный бег, сек.	5 4 3 2 1	7,6 7,8 8,0 8,2 8,4	7,4 7,6 7,8 8,0 8,2	7,2 7,4 7,6 7,8 8,0	7,0 7,2 7,4 7,6 7,8		6,8 7,0 7,2 7,4 7,6
3. Бег 5 мин, м	5 4 3 2 1	1500 1276- 1400 1150- 1275 1026- 1150 1050	1550 1326- 1450 1200- 1325 1076- 1200 1100 1250 1150	1600 1376- 1500 1250- 1375 1126- 1250 1150	1650 1426-1550 1300-1425 1175-1750 1200		1700 1476-1620 1350-1475 1275-2050 1250
4. Прыжок в длину с места, см	5 4 3 2 1	221 206-220 191-205 166-190 175	236 216-235 196-215 171-195 180	251 231-250 211-230 190-210 190	265 235-255 221-240 200-220 200		280 250-260 231-250 210-230 210
5. Прыжок вверх по Абалакову, см	5 4 3 2 1	51 45-50 39-44 36-38 34	54 48-53 42-47 43-48 36	57 51-56 45-50 39-44 38	59 53-58 47-52 46-50 40		60 55-59 49-54 47-52 43
6. Бросок набивного мяча 2 кг, см	5 4 3 2 1	705 575-700 455-575 325-450 324	805 650-800 500-649 375-500 375	855 705-850 550-700 425-550 425	905 755-900 600-750 475-600 475		955 800-950 650-800 525-650 525

7. Подтягивание, кол-во раз	5	16	17	18	19	20
	4	12-15	13-16	14-17	15-18	16-19
	3	8-11	9-12	10-13	11-14	12-15
	2	4-7	5-8	6-9	7-10	8-11
	1	3	4	5	6	7
8. Бег на месте 10 сек. в максимальном темпе, кол-во	5	68				
	4	58-67				
	3	48-57				
	2	38-47				
	1	37				
9. Выкрут с палкой, см	5	35				
	4	36-45				
	3	46-55				
	2	56-65				
	1	66				
10. Наклон вперед, см (стоя на гимнастической скамейке)	5	11				
	4	0,5-10,5				
	3	от 0 до -10				
	2	от -10,5 до -20,5				
	1	от -21 и больше				
11. Прыжки с прибавками, кол-во	5	21	26	31	36	
	4	11-20	16-25	21-30	26-35	
	3	8-10	9-15	10-17	11-18	
	2	5-7	6-8	7-9	8-10	
	1	4	5	6	7	

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
(девочки, девушки)**

Упражнение	баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1. Бег 30м, сек.	5 4 3 2 1	6,4 7,3 7,6 7,8 8,0	6,2 6,4-7,0 7,3 7,5 7,7	6,0 6,2 6,4 6,6 6,8	5,8 6,0 6,2 6,4 6,6	5,6 5,8 6,0 6,2 6,4	5,4 5,6 5,8 6,0 6,2
2. Челночный бег, 3х10м, сек.	5 4 3 2 1	10,2 10,6-11,3 11,7 11,9 12,1	9,7 10,1-10,7 11,2 11,4 11,6	9,3 9,7-10,3 10,8 11,0 11,2	8,4 8,6 8,7 9,0 9,9	8,2 8,4 8,5 9,1 9,7	8,0 8,2 8,3 8,9 9,5
3. Бег 5 мин, м	5 4 3 2 1	900 800 500 400 300	950 850 550 500 450	1000 900 600 550 500	1251 1126- 1250 1001- 1125 875- 1000 875	1301 1176- 1300 1051- 1175 926- 1050 925	1351 1226- 1350 1101- 1225 976- 1100 975
4 Прыжок в длину с места, см	5 4 3 2	150 130-110 85 75	155 140-125 90 85	160 150-135 110 105	167 162 158 155	176 171 166 161	186 180 175 170

5. Прыжок вверх по Абалакову, см	5	—			34	36	38
	4				32	34	36
	3				30	32	34
	2				28	30	32
	1				26	28	30
6. Бросок набивного мяча 2 кг, см	5	—			401	451	501
	4				326-400	376-450	426-500
	3				251-325	301-375	351-425
	2				176-251	226-300	276-350
	1				175	225	275
7. Подтягивание, кол-во раз (лежа на низкой перекладине)	5	12	14	16	18	19	20
	4	4-8	6-10	7-11	8-13	10-14	11-15
	3	3	4	4	4	5	6
	2	2	3	3	3	4	5
	1	1	2	2	2	2	4
8. Бег на месте 10 сек. в максимальном темпе, кол-во	5	—			66		
	4				57-65		
	3				47-56		
	2				37-46		
	1				36		
9. Выкрут с палкой, см	5	25					
	4	26-35					
	3	36-45					
	2	46-55					
	1	56-60					
10. Наклон вперед, см (стоя на гимнастической скамейке)	5	—			14	15	16
	4				7-10	8-10	9-11
	3				3	4	5
	2				2	3	4
	1				1	2	3
11. Прыжки с прибавками, кол-во	5	11			16		21
	4	7-10			10-15		11-20
	3	5-6			7-9		8-10
	2	3-4			4-6		5-7
	1	1-2			3		4-3

Упражнение	баллы	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет - 17 лет	18 лет
1. Бег 30 м, сек.	5 4 3 2 1	5,3 5,5 5,7 5,9 6,1	5,2 5,4 5,6 5,8 5,9	5,2 5,4 5,6 5,8 5,9	4,8 5,0 5,1 5,3 5,5	4,7 4,9 5,0 5,2 5,4
2. Челночный бег, сек.	5 4 3 2 1	7,8 8,0 8,1 8,7 9,3	7,6 7,8 7,9 8,5 9,1	7,4 7,6 7,8 8,3 8,9	7,2 7,4 7,6 8,1 8,7	7,0 7,2 7,5 8,0 8,6
3. Бег 5 мин, м	5 4 3 2 1	1401 1276-1400 1151-1275 1026-1150 1025	1451 1326- 1450 1201- 1325	1551 1376- 1500 1251- 1375	1601 1426-1550 1301-1425 1626-1300 1175	1651 1475- 1601 1351- 1475

			1076-1200 1075	1126-1250 1125		1676-1350 1225
4. Прыжок в длину с места, см	5	190	196	202	210	220
	4	188	190	197	200	210
	3	183	185	192	195	200
	2	178	180	187	192	195
	1	173	175	185	150	160
5. Прыжок вверх по Абалакову, см	5	40	42	44	46	48
	4	38	40	42	44	46
	3	36	38	40	42	44
	2	34	36	38	40	42
	1	32	34	36	38	40
6. Бросок набивного мяча 2 кг, см	5	551	626	676	726	776
	4	476-550	541-625	586-675	636-725	686-775
	3	401-475	456-540	496-586	546-636	596-686
	2	326-400	376-455	426-495	476-545	526-595
	1	325	375	425	475	526
7. Подтягивание, кол-во раз	5	20	21	22	23	24
	4	12-15	13-16	14-17	15-18	16-19
	3	7	8	9	10	12
	2		7	8	9	10
	1	4	6	7	8	8
8. Бег на месте 10 сек. в максимальном темпе, кол-во	5	66				
	4	57-65				
	3	47-56				
	2	37-46				
	1	36				
9. Выкрут с палкой, см	5	25				
	4	26-35				
	3	36-45				
	2	46-55				
	1	56-60				
10. Наклон вперед, см (стоя на гимнастической скамейке)	5	18	20		21	22
	4	10-12	12-14		14-15	16-17
	3	6	7		8	9
	2	5	6		7	8
	1	4	5		6	7
11. Прыжки с прибавками, кол-во	5	21	26		30	35
	4	11-20	16-25		17-26	20-30
	3	8-10	9-15		10-18	12-19
	2	5-7	6-8		8-10	10-12
	1	4-3	5-7		7-8	8-10

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся.

Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований, в установленные сроки (сентябрь, май ежегодно). Результаты тестирования заносятся в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки. Ниже даётся краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе:

1. *Бег 30 м с высокого старта, сек.* Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. *Непрерывный бег 5 мин, м.* Условия проведения те же. Учитывается расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

3. *Челночный бег 3 x 10 м, с.* Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке, длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого, отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной - черте, пробегая её. Учитывается время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

4. *Бег на месте в максимальном темпе: учитывают количество беговых шагов в течение 10 секунд.* Тестирование проводится в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м натягивается эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины (и умножается на два).

5. *Прыжок в длину с места, см.* Выполняется толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

6. *Прыжок вверх, см.* Выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводится рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

7. *Прыжки с «прибавками», количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места.* Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которой спортсмену предстоит производить «прибавки». На расстоянии 1/4 величины

максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии $\frac{3}{4}$ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

8. *Подтягивание в висе на перекладине, количество раз.* Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

9. *Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, см.* Выполняется из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой.

10. *Выкрут рук с палкой, см.* На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху, поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяется расстояние между внутренними точками хвата.

11. *Наклон вперед, см.* Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше - со знаком - (минус). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ

В таблице №1 даётся перечень видов спорта с указанием комплекса обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачет спортсменам идут результаты выполнения 5-ти обязательных и 3-х дополнительных тестов. В качестве последних могут быть использованы любые другие из числа приведенных в программе упражнений.

В таблицах 2 и 3 приведены шкалы единых нормативных требований для оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей. По ряду упражнений, характеризующих главным образом подвижность в суставах или некоторые важные для спорта психофизиологические механизмы, нормативные требования одинаковы для всех возрастных групп или для определенных возрастных категорий. По этим показателям с возрастом могут наблюдаться негативные сдвиги.

Перечень видов спорта и упражнений для тестирования показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Вид спорта	Бег, 30 м	Непрерывный бег	Бег на месте	Челночный бег, 3x10м	Прыжки			Подтягивание на руках	Бросок мяча
					в длину	вверх	с прибавками		
волейбол	++	++	+	++	+	++	++	+	+

СУММАРНАЯ ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ГРУППАХ ПО ВИДАМ СПОРТА.

1. Волейбол - 22 балла
2. ОФП - 20 баллов

2.4 ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по специальной физической подготовке начальная подготовка 1-й год обучения – мини-волейбол

№ п/п	Упражнения	Девочки	Мальчики
1	Бег 30м. (6 x 5) сек.	13, 0	12,7
2	Бег на 92 м. с изменением направления	35,0	34,5
3	Прыжок вверх с разбега толчком обеих ног.	33	36
4	Метание набивного мяча (1 кг) - из-за головы двумя руками - сидя - стоя - в прыжке с места	3,5 5,0 5,5	4,0 5,5 6,0
5	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3
6	Подача нижняя прямая на точность	3	3
7	Первая подача (прием) на точность из зоны 3 (расстояние 6м)	3	3

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по специальной физической подготовке
начальная подготовка 2-й год обучения – волейбол

№ п/п	Упражнения	Девочки	Мальчики
1	Бег 30м. (6 х 5) сек.	12,5	12,0
2	Бег на 92 м. "елочка" (сек)	33,0	32,7
3	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега	35	37
4	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками сидя	4,5	5,0
5	Метание набивного мяча двумя руками в прыжке с места (м)	7,0	8,0
6	Верхняя передача на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4	4
7	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4	4
8	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
9	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3	3
10	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (кол-во серий)	5	5
11	Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах	3	3

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по специальной физической подготовке
начальная подготовка 3-й год обучения – волейбол

№ п/п	Упражнения	Девочки	Мальчики
1	Бег на 92 м. "елочка" (сек)	31,0	30,0
2	Бег 30м. (6 х 5) сек.	11,9	11,2
3	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	37	40
4	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками сидя (м): - сидя - в прыжке с места	5 7.5	6 9,0
5	Верхняя передача на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4	4
6	Передача верхняя в пределы площадки	3	3
9	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3	3
10	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	7	7
11	Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах	3	3

Условия выполнения упражнений

1. Бег 30м. 6х5 м

На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая 5м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой, поднимает мяч вверх замахом назад за голову, производит бросок вперед.

Техническая подготовка

ИСПЫТАНИЯ НА ТОЧНОСТЬ ПЕРЕДАЧИ

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи: рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 2 и 4 - расстояние передачи 3-3,5м. Высота ограничивается 3 м., расстояние от сетки не более 1,5м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

ИСПЫТАНИЯ НА ТОЧНОСТЬ ПЕРЕДАЧ ЧЕРЕЗ СЕТКУ

На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч; в зоне 4 - размером 2х1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3х3м. Каждый обучающийся выполняет пять попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

ИСПЫТАНИЯ НА ТОЧНОСТЬ ПОДАЧ

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи посылается мяч в определенный участок площадки. Правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый обучающийся выполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных объединениях - 5 попыток).

ИСПЫТАНИЯ НА ТОЧНОСТЬ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА.

Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно в техническом отношении смогли выполнить той или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 зон 4, 2.

ИСПЫТАНИЯ В ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЯХ ("защита зоны")

Испытуемый находится в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Обучающийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: 1-й год

обучения - 5; второй год обучения - 10; третий и четвертый года обучения – 15.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Действия при приёме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способе действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения:

1. Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток для 1-3 года обучения, а для 4 - 5-го года обучения - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2. Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Считается количество правильно выполненных заданий и качество приема.

2.5 ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ, ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ, ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

Возраст 11-15 лет.

С физиологической точки зрения подростковый период-период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех систем и органов. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата. Временно ухудшается координация движений, возможно ухудшение других физических качеств.

Неравномерность развития сердечно-сосудистой системы приводит к повышению артериального давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости. В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением. Реакции по силе и характеру часто неадекватны вызывающим их раздражителям

Возраст 15- 18 лет.

Для юношеского возраста характерна высокая степень функционального совершенства. Сердечно-сосудистая система готова к значительным нагрузкам. В этом возрасте можно ожидать высоких спортивных результатов.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ в объединениях начальной подготовки 1-го года обучения волейболу (возраст 6- 10 лет).

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-связочного аппарата;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, подаче мяча, приема и передачи мяча; нападающему удару;
- начальное обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- привитие интереса к соревнованиям;
- обучение страховке и само страховке;
- выполнение контрольных нормативов (тестов) по видам подготовки.

Основы знаний.

1. Физическая культура - основная часть общей культуры, одно из средств разностороннего развития личности.
2. Краткие исторические сведения о возникновении игры в волейбол. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол, родина волейбола. Соревнования по волейболу среди школьников. Описание игры в волейбол.
3. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Сердечно-сосудистая система, дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.
Общие гигиенические требования занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.
5. Правила игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста.
6. Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол, уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Практические занятия

Общая и специальная физическая подготовка (упражнения общеразвивающие и из других видов спорта).

Гимнастические упражнения с предметами и без предметов (скакалки, резиновые мячи, набивные мячи 1-2 кг). Чередование упражнений с набивными мячами руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатыми голеностопными суставами: в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах (подъемы переверотом, наклоны у гимнастической стенки). Упражнения с амортизаторами, на тренажерах.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присед).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 30 - 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки через планку с поворотом на 90 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту способом "перекидной". Прыжки в длину с места, с разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

Подвижные игры: "День и ночь", "Салки без мяча", "Караси и щука", "Волк во рву", "Третий лишний", "Удочка", "Круговая эстафета", "Гонка мячей", "Невод", "Метко в цель", "Мяч среднему", "Встречная эстафета".

Спортивные игры: Баскетбол - ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия.

Простейшие групповые взаимодействия.

Плавание: Плавание на 25 м., толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа ногами в воде способом "кроль".

Ходьба на лыжах и катание на коньках: лыжные прогулки, спуски с небольших горок, ходьба на лыжах с ускорениями до 50-60 м. Эстафете на лыжах. Катание на коньках парами.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м. из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же с набивными мячами, то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг), с поясом - отягощением. Специальные упражнения и эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Подвижные игры: "День и ночь" (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), "Вызов", "Вызов номеров", "Попробуй, унеси". Различные варианты игры "Салки". Специальные эстафеты с выполнением вышеперечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг) из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги. Многократные броски мяча (массой 1-2 кг) над собой - в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1- 1,5 м от стены (щита) с набивными (баскетбольными) мячами в руках, в прыжке бросить мяч вверх о

стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без - лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Впрыгивание (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 одной и обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием 4 теннисных и 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 приемах и передачах мяча

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременные сгибания в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в стенку).

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 массой 1 кг, в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" в прыжке - в парах и 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 - 1,5-2м) или на полу (расстояние - от 5 до 10 м). Метание выполняется 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 на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах или тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающей удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения (индивидуальные действия): выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке); выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Передача сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игроков передней линии; игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой подаче) Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи, игроков задней линии; игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Система игры со второй передачи игрока передней линии.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней передачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны три.

Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. При действиях игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игроке зоны 5 с игроком зоны 6; игроке зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Командные действия: расположение игроков при приеме мяча от противника, "углом вперед".

Контрольные игры и соревнования по подвижным играм с элементами волейбола, соревнования по волейболу

3.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ в объединениях начальной подготовки 2-го года обучения волейболу (возраст 11 - 14 лет).

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и других систем организма;
- повышение специальной физической подготовленности;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- выполнение контрольных нормативов (тестов) по видам подготовки;
- участие в соревнованиях по мини-волейболу.

Основы знаний.

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Сведения о строении и функциях организма человека. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.
3. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.
5. Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении и тренировке

в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

6. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

7. Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

8. Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приемов (на основе программы для данного года обучения). Анализ технических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года обучения),

9. Контрольные игры и соревнования. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка. Развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, совершенствование навыков естественных видов движений.

Гимнастические упражнения.

Строевые упражнения. Изменение скорости движения. Остановки во время бега. Упражнения без предметов и с предметами индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастическом станке, на тренажерах.

Упражнения для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через препятствия без мостика и с мостиком. Прыжки с подкидного мостика в различных положениях, с поворотами.

Опорные прыжки. Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекат в сторону из положения лежа и упора, стоя на коленях. Перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах, поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и, согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Подготовительные упражнения для "моста" у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо, влево) с места. Несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х30 м, 3х20м. Бег 60 м с низкого старта. (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой до 300м. Кросс до 1000 м.

Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики), прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

Спортивные игры: баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: "Гонка мячей", "Салки", "Невод", "Метко в цель", "Подвижная цель", "Эстафета с бегом", "Эстафета с прыжками", "Мяч среднему", "Охотники и утки", "Перестрелка". "Перетягивание через черту", "Эстафета футболистов", "Эстафета баскетболистов", "Встречная эстафета с мячом", "Мяч ловцу", "Катающаяся мишень".

Ходьба на лыжах и на коньках.

Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Основные способы передвижения на коньках. Катание парами.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному), бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но преимущественно перемещением приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5, 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 кг. до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

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 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке. С падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое в направлении сетки, от лицевой линии. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: "День и ночь", (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), "Вызов", "Вызов ному ров", "Салки", "Попробуй, унеси", специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, но с прыжком вверх, то же с набивными мячами (или двумя) в руках до 1 кг.

Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс массой до 6 кг.)

Упражнения с отягощением: (мешок с песком до 4 кг для девочек и до 8 кг. для мальчиков), штанга - вес устанавливается в процентном отношении от массы тела учащихся в зависимости от характера упражнения; приседание - до 80 %, выпрыгивание – 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30%, пояс, манжеты на запястьях, у голеностопных суставов.

Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. 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 вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега или шага. Прыжки с разбега и с места с доставанием теннисных и 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 ров, 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 кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременные и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставленными, расстояние от стены постепенно увеличивается).

То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и раз-

гибание, держа набивной мяч двумя руками у лица, движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделять заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи волейбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные "волейбольные" передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенное увеличение расстояния от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

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

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной - на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Круговые движения рук 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 вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук 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 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. Бросок мяча снизу одной и двумя руками, броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо, броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" через сетку. Упражнения с партнером.

С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, "крюком". То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мячей через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. 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 в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком до 1 кг. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке. То же, но через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающие удары по мячу на амортизаторах, многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперед или вверх-вперед плавно. То же, но бросок через сетку. То же, но бросок двумя руками вниз, 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 на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Обучающийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 160 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. Те же 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 задерживается в руках и тут же подбрасывается и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота, и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки, многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного 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 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного мяча.

Двое занимающихся стоят лицом к сетке, на противоположных сторонах площадки. Один 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.

Нападавший с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий, выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки - трое, блокируют двое.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Техника нападения

Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед. Перемещения приставными шагами спиной вперед. Двойной шаг

назад, вправо, влево, остановка прыжком. Прыжки в сочетании с различными способами перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча; сверху двумя руками. Передача на точность, с перемещением в парах. Встречная передаче, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее. Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах. По мячу, установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты

Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом.

Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зонах 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке.

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей в зонах 4 и 2).

Действия с мячом.

Чередование способов подачи на точность, в ближнюю, дальнюю половину площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку; передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрок зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зоны 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подачи в зоны).

Командные действия.

Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая в зону три.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Выбор места: при приеме нижней подачи; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом.

Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия.

Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия.

Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры

Расположение игроков при приеме мяча от противника "углом вперед" с применением групповых действий.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИГРЫ И СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования по волейболу, турниры

3.3 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

в объединениях начальной подготовки 3-4-го годов обучения волейболу (возраст 15-18 лет).

Задачи:

- укрепление и закаливание организма обучающихся;
- содействие правильному физическому развитию;
- повышение общей и специальной физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей игрового навыка;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- совершенствование технико-тактической подготовки;
- знакомство и выбор специализаций по функциям игроков;
- выполнение контрольных нормативов (тестов);
- участие в соревнованиях.

Основы знаний.

1. Задачи физического воспитания в России.
2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования

занимающимся волейболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена обуви и одежды. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях волейболом.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

5. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подачи. Перемены подачи. Удары по мячу. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила мини- волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

6. Места занятий и инвентарь, площадка для игры в волейбол, в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч.

7. Основы методики обучения и тренировки по волейболу. Обучение и тренировка как единые процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Применение дидактических принципов.

8. Общая и специальная физическая подготовка. Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

9. Основы техники и тактики волейбола. Характеристика техники и тактики сильнейших юных волейболистов. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для третьего года обучения.

10. Контрольные игры и соревнования. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Практические занятия.

1. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини - волейбол.

4. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Основы техники и тактики игры.

Анализ технических приемов и тактических действий (на основе программы 3-го года обучения). Единство техники и тактики игры.

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения.

Строевые упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении, упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки).

Упражнения для мышц ног, таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями: бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствие без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, из положения сидя, из упора присев и из основной, стойки), назад, из положения сидя, из упора присев. Перекаты в сторону из положения лежа и упоре стоя на коленях. Перекаты вперед назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны, согнувшись, с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и, согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами о стену.

Кувырок назад из упора присев, из основной стойки. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперед (мальчики), кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок, назад прогнувшись через плечо (старшие). Подготовительные упражнения для "моста" у гимнастической стенки, коня, козла. "Мост" с

помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо, влево) с места и с разбега (старшие). Соединение перечисленных элементов в несложные комбинации. Упражнения не батуте.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорениями до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х20 - 30м, 3х30 - 40м, 4х50 - 60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40м. и до 50 - 60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Медленным бег до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки) кросс с до 2000м. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики). Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".

Метание малого мяча на дальность в стену или щит и на дальность отскока.

Спортивные игры.

Баскетбол, гандбол 7х7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков мяча в корзину и по воротам. Групповые тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в командных действиях в защите и нападении.

Подвижные игры.

"Гонка мячей", "Салки", "Невод", "Метко в цель", "Подвижная цель", "Мяч среднему", "Охотники и утки", "Перестрелка", "Перетягивание через черту", "Вызывай смену", "Эстафета футболистов", "Эстафета баскетболистов", "Встречная эстафета с мячом", "Ловцы", "Борьба за мяч", "Мяч ловцу", "Перетягивание каната".

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафеты на лыжах. Эстафеты, игры. Основные способы передвижения на коньках, торможения. Катание парами, тройками. Игры на льду.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений; стойки волейболиста, сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5, 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м.) То же, но перемещение приставными шагами, с набивными мячами в руках (1-2 кг). 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 180-360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат. Имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитации подачи, нападающих ударов, блокирования.

Подвижные игры.

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

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх: то же, с прыжком вверх, то же с набивными мячами в руках (одним или двумя) до 2кг. Из положения на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.

Упражнения с отягощением (мешок с песком до 6 кг для девушек и до 10 кг для юношей, штанга - масса штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела спортсмена с учетом характера упражнения): приседания до 80 %, выпрыгивание - 20-30 %, выпрыгивание из приседа – 20 %.

Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке на обеих ногах, и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5м от стены (щита) с набивным, баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить.

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же, с отягощением, напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для юношей). Спрыгивание (высота 50 - 100 см) с преодолением препятствий (набивные мячи). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и

пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

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 (футбольного мяча) в стену и ловля его после отскока. Сжатие теннисного мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.

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

Нападающий бросает мяч или над собой у сетки и в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой - на переднюю линию. Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Круговые движения рук 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), движения руками вниз - вперед, то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ноги вперед (как при нижней подаче). Амортизатор укреплен на уровне плеч, руки над головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой, левой). Амортизатор укреплен за нижнюю рейку - движения рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе руки внизу - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад, круги руками.

Упражнения с набивными мячами.

Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, "крюком" через сетку. Упражнения с партнером.

Упражнения с волейбольным мячом.

Выполняется многократно подряд. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подача с максимальной силой у тренировочной сетки, в сетку. Подача 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, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, "крюком" в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Метание теннисного мяча (правой, левой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу, расстояние от 5-10 м с места, с разбега, после поворота, в прыжке. То же через сетку. Соревнования на точность метания малых мячей. Совершенствования ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс).

Спрыгивание с высоты (до 59 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу 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 "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 на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжков в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч 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 задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота - многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие и.п. для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой, блокирующий должен своевременно занять и.п. и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

Практические занятия

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ ДЕЙСТВИЯ БЕЗ МЯЧА

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

ДЕЙСТВИЯ С МЯЧОМ

Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара: передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению: передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча - верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ДЕЙСТВИЯ БЕЗ МЯЧА

Остановка прыжком, падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

ДЕЙСТВИЯ С МЯЧОМ

Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх). Подача мяча - верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ДЕЙСТВИЯ БЕЗ МЯЧА

Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов пере

мещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

ДЕЙСТВИЯ С МЯЧОМ

Прием мяча: снизу двумя руками. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Индивидуальные действия.

Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2: стоя спиной по

направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней) прямой: вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия.

Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальные действия.

Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия.

Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника "углом вперед" с применением групповых действий.

3.4 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель:

Формирование личности юного спортсмена как гражданина, способного к сотрудничеству в интересах человека, общества, государства.

Задачи:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности в избранном виде спорта
- воспитание настойчивости, трудолюбия, в том числе и спортивного, дисциплинированности;
- формирование здоровых интересов и потребностей;
- воспитание высоких моральных качеств: преданности России, чувства коллективизма;
- привитие необходимых гигиенических навыков.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятиях, учебы в школе, а также в свободное от занятий время:

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма,

дружбы, товарищества, достоинства и чести, чувство долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на воспитание трудолюбия, в том числе спортивного, стремление добиться высокого качества труда, творческой активности, самостоятельности.

Эстетическое воспитание служит гармоничному развитию личности, тонко чувствующей прекрасное в жизни и спорте.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога (тренера);
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- бережное и вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших (посвящение в спортсмены);
- проводы выпускников;
- просмотр (в том числе телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность обучающихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, походы в театр, музеи, на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы, субботники;
- оформление стендов, стенгазет.

3.5 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В психологической подготовке лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психологические особенности обучающегося. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от обучающихся спортивных результатов;

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к занятиям (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную), которая в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и послесоревновательную.

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психологических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

- развитие профессионально важных способностей: координации, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к своему виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- психологическое образование: формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах нормирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед соревнованиями, мобилизовать силы во время соревнований, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Прежде чем готовить обучающихся к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить их к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение двух основных задач:

1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований и опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.
2. Овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах.
3. Разработку индивидуальных комплексов, настраивавших и мобилизующих мероприятий.
4. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.
5. Отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.
6. Сохранение нервно-психической свежести, профилактики напряжений.

В виду объемности психологической подготовки составляется план-схема на весь годичный цикл подготовки.

Общеподготовительный этап.

Задачи:

- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам;
- формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности;
- формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегулирования;
- овладение приемами саморегуляции психических состояний: изменение

мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий массаж;

- развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в избранном виде спорта: сосредоточение внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления.

Средства и методы:

- постановка перед обучающимися трудных, но выполнимых задач, убеждение обучающегося в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений;

- беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрение и наказание;

- регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для обучающегося как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировочных занятий в усложненных условиях;

- лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ;

- обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время занятий, применяя обычную методику обучения;

- объяснения, многократное упражнение в применении освоенных приемов;

- специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.

Соревновательно - подготовительный этап.

Задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям;

- разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий;

- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

- отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.

Средства и методы:

- совместно с обучающимися определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждое соревнование. Конкретизировать задачи по мере необходимости;

- разрабатывать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки (корректировать по мере необходимости);

- разработать комплекс действий обучающегося перед соревнованиями, опробовать его. Вносить коррективы по мере необходимости;

- совершенствовать в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях, во время модельных тренировочных занятиях, прикидок, учебных соревнований;

- готовясь к основным соревнованиям провести обучающегося через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований;
 - путем самоанализа определить индивидуально - эффективные мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, вязание, игры, прогулки.
- Соревновательный этап.

Задачи:

- формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психических перенапряжений;
- мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов;
- снятие соревновательного напряжения;

Средства и методы:

- объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности обучающихся, убеждение их в возможности решать поставленные задачи;
- применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний;
- применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий;
- разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

3.6 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Успешное решение задач, стоящих перед клубом в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактико - восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное планирование физкультурно-спортивного процесса:

- научно-обоснованное планирование физкультурно-спортивной деятельности;
- оптимальное построение тренировочных микро, мезо и макроциклов;
- разнообразные средства и методы физического воспитания;
- соответствие физической нагрузки уровням функциональной и физической подготовленности обучающихся;
- соблюдение дидактических принципов при планировании тренировочного процесса;
- врачебно-педагогические наблюдения.

2. Оптимальное построение тренировочного занятия:

- соответствие тренировочного занятия данному циклу подготовки;
- проведение в подготовительной части урока общей и специальной разминки;
- наличие специальных физических упражнений в основной части урока;
- обязательное проведение заключительной части тренировочного урока;
- соответствие нагрузки индивидуальным возможностям обучающихся;
- широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений на расслабление;
- регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность;
- сознательность, заинтересованность, объективная оценка результатов;
- педагогический и врачебный контроль, самоконтроль.

3. Ведение здорового образа жизни:

- культура учебного, спортивного труда и быта;
- самоуправление и самоорганизация;
- организация оптимальных режимов питания, сна, пребывания на открытом воздухе, двигательная активность;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований;
- закаливание;
- отказ от вредных привычек;
- оптимальное сочетание труда и отдыха.

Психологические средства восстановления.

1. Психогигиена:

- наличие и формирование целевых установок;
- сохранение и укрепление психического здоровья благодаря соблюдению здорового образа жизни;
- культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе;
- создание условий для предупреждения психического перенапряжения и отрицательных хронических эмоций;
- самоуправление, самоорганизация.

2. Психопрофилактика:

- мотивация деятельности;
- формирование ценностных ориентаций;
- профессиональная ориентация;
- специальные психологические мероприятия по предупреждению и разрешению конфликтных ситуаций;
- использование специальных физических упражнений;
- врачебно-педагогические наблюдения и контроль.

3. Психотерапия:

- коррекция жизненных установок и ценностных ориентации;
- психологическая саморегуляция (самовнушение, аутогенная тренировка, мышечная релаксация, дыхательная гимнастика, тренинг социальных умений);
- социальная психотерапия с помощью врачебных консультаций, специальной психической тренировки, логического мышления, компьютерных игр, социально-психологического тренинга.

Организация восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям:

1. Перед тренировочными занятиями:

- самомассаж;
- витамин С;
- 20-30 мг настойки шиповника;
- установка на тренировочное занятие;
- самонастройка.

2. Во время занятий:

- рациональное построение занятий;
- разнообразие средств и методов;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха: на расслабление, восстановление дыхания, коррекция;
- самоуспокоение, самоодобрение; самоприказ;
- идеомоторная тренировка;
- спортивные напитки.

3. Два раза в неделю:

- баня парная или сауна;
- свободное плавание в бассейне;
- кратковременное ультрафиолетовое облучение.

4. Один раз в неделю:

- день профилактического отдыха.

Медико-педагогические средства профилактики.

1. Двигательная активность, лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, дыхательной, нервной системы, неврозах, опорно-двигательного аппарата, органов грудной клетки и брюшной полости, пищеварения, заболеваниях обмена веществ.

2. Питание, витамины, фитотерапия: фитоциды, успокаивающие, обезболивающие, возбуждающие в виде настоев чая, ингаляций.

3. Физиотерапия:

- электрофорез, фонофорез, магнито-лазеро, парафино, электро, спелео, гало, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, МРТ.

4. Закаливание.

5. Фармокология:

- тонизирующие, транквилизаторы, противогипоксические, алапногены

6. Терапия:

- мануальная, иглорефлексотерапия, оксигено, баро, цвето, аэро, гидро, биотермо, бальнео, типы, анестезия, блокады.

7. Массаж:

- лечебный, спортивный, медицинский, косметический (ручной, аппаратный, комбинированный).

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Использование направленных физических упражнений вместе с другими средствами реабилитации способствуют скорейшему восстановлению рабочих органов и всего организма после напряженной физкультурно-спортивной работы.

К средствам реабилитации посредством физических упражнений относятся:

1. Упражнения на растягивание мышц, когда импульсы от опорно-двигательного аппарата направляются в нервные центры, что приводит к преобладанию в ПНС возбудительных процессов. Кроме того, происходит восстановление подвижности в суставах, нарушенной в результате укорочения мышц, связок, сухожилий из-за статического напряжения на занятиях.

2. Упражнения на расслабление мышц вызывают у организма улучшение кровообращения и лимфообращения, активизацию процессов выделения углекислого газа, более быстрое устранение утомления.

Силовые и скоростно-силовые упражнения используются для улучшения кровообращения усиления обмена веществ, восстановление утраченной силы и скорости сокращения мышц оказывают укрепляющее воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

3. Изометрические упражнения позволяют оказывать локальное воздействие, предупреждая атрофию мышц.

4. Упражнения на координацию движений используются для восстановления спортивного ритма и темпа, а также для создания оптимального настроения на физкультурно-спортивную деятельность.

5. Упражнения на равновесие способствуют улучшению функций вестибулярного аппарата, воспитанию правильной осанки, активизируют и восстанавливают трофические (обмен веществ и питание тканей) и вегетативные (регуляция внутренних органов) рефлексy.

6. Дыхательные упражнения используются для восстановления и совершенствования нарушенного в результате утомления ритма дыхания.

7. Корректирующие упражнения используются для восстановления позвоночника, грудной клетки, стоп и других частей тела до нормального состояния, после различных деформаций. В этих упражнениях локального воздействия, выполняемых из определенного исходного положения сочетаются силовые напряжения с растягиванием.

8. Субъективные методы.

К ним относится анализ собственных ощущений по изменению самочувствия, наличие чувства бодрости, готовности к интенсивным тренировкам и соревнованиям, а также улучшение проявления внимания, восприятия к логическому мышлению и анализу полученной информации.

9. Объективные методы.

Объединяют изменения конкретных показателей:

- данных самоконтроля по физической тренированности на основании выполнения соответствующих тестов по функциональному состоянию организма на основании выполнения функциональных проб.

3.7 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Задачи:

- оценка функционального состояния обучающихся;
- контроль переносимости физических нагрузок на занятиях;
- оценка адекватности средств и методов в процессе тренировочного урока;
- санитарно-гигиенический контроль мест занятий;
- профилактика травм и заболеваний;
- оказание первой помощи;
- организация лечения обучающихся в случае необходимости;
- проведение начального обследования, углубленного и этапного.

Углубленное обследование.

Задачи:

- контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от норм, составление рекомендаций по профилактике и лечению;
- оценка специальной тренированности и разработке индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.

Содержание:

- комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом (сексопатологом), стоматологом;
- проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ мочи, крови.

Этапное обследование.

Задачи:

- контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний;
- проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций;
- оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.

Содержание:

- выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта, у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья обучающегося;
- электрокардиография, анализы.

Текущее обследование

Задачи:

- оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировочных занятий;
- выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.

Содержание:

- экспресс-контроль до, в процессе и после тренировочного занятия, выполненный медицинским работником клуба и педагогом (тренером);
- визуальные наблюдения;
- анамнез;
- пульсометрия, измерение артериального давления, электрокожного сопротивления;
- теппинг-тест, координационные пробы.

3.8 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.

(комплексный контроль два раза в год)

В течение трех дней:

1-й день

- Оценка технической подготовленности обучающихся.

2-й день

- Оценка тактической подготовленности обучающихся.

3-й день

Оценке функциональной подготовленности обучающихся.

Внешние признаки утомления при занятиях физической культурой и спортом

Признаки	Небольшое физиологическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление I степени)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Резкая (ниже пояса), выступание солей на коже
Дыхание	Учащенное (до 22-26 в 1 мин на равнине и до 36 – при подъеме в гору)	Учащенное (38-46 в 1 мин), поверхностное	Очень учащенное (более 50-60 в 1 мин), через рот, переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием.
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание при ходьбе, отставание на марше.	Резкие покачивания при ходьбе, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения.
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, небольшая сутулость. Снижение интереса к окружающему.	Измощенное выражение лица, сильная сутулость ("вот-вот упадет") Апатия, жалобы на очень сильную слабость (до прострации) Учащенное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота.
Мимика	Спокойная	Напряженная	искаженная
Внимание	Четкое, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления движения.	Замедленное. неправильное выполнение команд. Воспринимаются только громкие команды.
Пульс,	110-150	160-180	180-200 и более

уд/мин			
--------	--	--	--

3.9 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ

учебной программы по-волейболу.

Весь учебный материал, предусмотренный настоящей программой должен осуществляться в соответствии с последовательным и постепенным расширением теоретических знаний, практических умений и навыков и соответствовать общей и специальной физической подготовленности обучающихся. Организация учебно-тренировочного процесса в мини-волейболе должна представлять собой многолетнюю и целенаправленную подготовку, охватывающую ряд периодов различного возрастного развития детей.

Не следует проводить форсированную подготовку детей ("натаскивание на результат").

Главным в подготовке считать общефизическую подготовку детей. В связи с этим на специализацию по мини - футболу следует отводить от общего количества годовых учебных часов:

- на первом году обучения начальной подготовки – 20–25%
- на втором году обучения начальной подготовки - 30-35%
- на третьем – четвертом годах начальной подготовки - 40-45 %.

Приобретение необходимых теоретических знаний позволит обучающимся правильно оценить социальную значимость физической культуры и спорта. Принимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к учебно-тренировочным занятиям и выполнению заданий педагога (тренера), проявить самостоятельность и творчество на занятиях и соревнованиях.

Теоретический раздел программы должен определять минимум знаний, которыми должны обладать обучающиеся.

Учебный материал по теоретической подготовке распределяется на каждый год обучения по возрастающей сложности. Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Изучение материала следует осуществлять в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В старших объединениях длительность бесед может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное занятие до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце рекомендовать литературу для самостоятельного изучения.

Одним из главных методических правил в работе с детьми является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических нагрузок упражнений в зависимости от возраста и индивидуальных способностей обучающихся.

На практических занятиях необходимо постоянно уделять внимание развитию физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, координационных способностей детей).

Развитие специальной выносливости планируется за счет увеличения физической нагрузки при изучении технических приемов, увеличения количества повторений, повышения скорости выполнения.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту, в сочетании с точностью. Интенсивность и объем упражнения должны возрастать по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Предпочтение следует отдавать упражнениям динамического характера и приучать детей к различному темпу их выполнения. Целесообразно применять соревновательный метод.

При применении силовых упражнений следует избегать продолжительных статических напряжений, исключать преодоление максимального веса, что вызывает чрезмерное напряжение и задержку дыхания.

Силовые упражнения следует чередовать с упражнениями на быстроту и расслабление.

При подборе средств и методов практических занятий следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из различных видов спорта, подвижные игры.

В подготовительную часть урока включать упражнения на внимание, ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

В основную часть упражнения в лазании, равновесии, упражнения из различных видов спорта, упражнения по специализации, подвижные и спортивные игры.

В заключительную часть включаются медленный бег, ходьба, спокойные игры, упражнения на расслабление, подведение итогов урока, оценки, задания на дом.

Практические занятия не должны быть однообразными. Педагог должен обеспечить эмоциональность занятий, используя игры, эстафеты и другие упражнения, проводимые соревновательным методом, что повышает заинтересованность и работоспособность обучающихся.

Строевые упражнения должны включаться в каждое занятие в целях организации обучающихся, воспитания дисциплины, развития хорошей осанки, разумного размещения детей для действий на месте и в движении в соответствии с условиями занятий. Педагог должен дополнять материал программы, если он полностью освоен обучающимися.

Прежде чем приступить к изучению технике игры в мини-волейбол, необходимо изучить и твердо усвоить до мельчайших подробностей и правила игры, и те основные требования, которые следует соблюдать при выполнении того или иного технического приема.

Основы правильных движений закладываются путем постепенного перехода от простых элементов к сложным. Вначале следует научить детей передаче мяча над собой, потом вперед, а затем – за голову, в стороны.

Самые первые навыки – это прием и передача мяча.

Обучение нападающему удару и блокированию требует настойчивости и больше времени и переходить к их изучению нужно после освоения приема

и передачи мяча.

Большое внимание необходимо уделять обучению самостраховке. Иногда приходится бросаться на пол для приема низких мячей. И умение падать здесь необходимо. При проведении разминки уделять как можно больше внимания на разогрев пальцев рук.

Воспитательная работа должна проводиться в соответствии с планом, утвержденным директором клуба. Воспитательная работа проводится в процессе учебно - тренировочных занятий, соревнований, оздоровительных мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время. Главной задачей должно являться воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, в том числе и спортивного. И помнить, что центральной фигурой во всей воспитательной работе должен являться педагог, который должен быть "живым примером" для своих учеников.

Восстановительные средства и мероприятия должны включать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности обучающихся с учетом возраста, спортивной подготовки, индивидуальных особенностей.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость медико-биологического и педагогического контроля резко возрастает. Поэтому необходимо постоянно осуществлять контроль за состоянием здоровья, за уровнем работоспособности и функционального состояния организма обучающихся, за техникой выполнения игры в мини-волейбол, за уровнем психической работоспособности.

Практические занятия по обучению судейства и навыкам инструкторской практики начинают в старших объединениях, после того, как освоены правила игры в мини-волейбол, приемы техники и тактики игры.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы должен завершаться контрольно - переводными испытаниями по общефизической и специальной физической подготовке, которые проводятся два раза в год (сентябрь, май).

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Обучение судейству и навыкам инструктора - общественника по спорту начинать в объединениях 3-го года обучения.

IV. ПРИЛОЖЕНИЯ

4.1. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ВОЛЕЙБОЛА (ВЫДЕРЖКИ)

Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой.

Цель игры - направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч

на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода «за» или ошибки команды.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «каждый розыгрыш - очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.

Размеры свободной зоны: расстояние от боковых линий 3 – 5 м и от лицевых – 5 – 8 м. Высота свободного пространства над игровым полем – 12,5 м. Минимальные размеры свободной зоны и высоты свободного пространства над игровым полем могут быть указаны в положении о соревнованиях.

На каждой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и краем линии нападения, проведенной на расстоянии трех метров от этой оси (ширина линии входит в зону).

Передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны.

Зона подачи - это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии. Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см. каждая, нанесенными на расстоянии 20 см. от лицевой линии, позади ее, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи.

Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин.

Команда может состоять максимум из 12 игроков, одного тренера, одного помощника тренера, одного массажиста и одного врача.

Команда набирает очко:

- при успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника;
 - когда команда соперника совершает ошибку;
 - когда команда соперника получает замечание.
 - Если две (или более) ошибки совершены последовательно, то принимается во внимание только первая ошибка.
 - Если две (или более) ошибки совершены соперниками одновременно, то это считается обоюдной ошибкой и мяч переигрывается.
- Розыгрышем мяча являются игровые действия с момента удара при подаче до того, как мяч выйдет из игры.
- Если подающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и продолжает подавать.
 - Если принимающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и получает право подавать.

Партия (кроме решающей -5-ой) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24-24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24, 27-25 и т. д.).

Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии.

В случае равного счета 2-2, решающая (пятая) партия играется до 15 очков с

минимальным преимуществом в 2 очка.

Ошибки при игре мячом:

- четыре удара: команда касается мяча 4 раза, чтобы вернуть его на сторону соперника;
- удар при поддержке: игрок пользуется поддержкой партнера по команде или любого устройства/предмета в пределах игрового поля для того, чтобы дотянуться до мяча;
- захват: игрок не ударяет мяч, и мяч оказывается захваченным и/или брошенным;
- двойное касание: игрок ударяет мяч дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Характеристики удара (касания):

мяч может касаться любой части тела;

мяч должен быть ударен, а не схвачен и/или брошен. Он может отскочить в любом направлении;

мяч может касаться различных частей тела, только если соприкосновения происходят одновременно.

4.2. ПРАВИЛА ИГРЫ В МИНИ ВОЛЕЙБОЛ

1. Играют в мини-волейбол девочки и мальчики 7-8 и 9-10 лет. Могут играть школьники и старшего возраста.

2. В игре участвуют две команды по 6 игроков. Они располагаются на площадке длиной 12м. и шириной 9м. разделенной линией на две равные части (все линии площадки имеют ширину 5см. и входят в ее пределы). В каждой команде» кроме основных, есть запасные игроки 6 человек. Их участие в игре обязательно. В каждой партии команда может заменять основных игроков на запасных и возвращать их снова в игру. Количество замен не ограничивается.

3. Волейбольная сетка закрепляется на высоте 2м между двумя стойками (одинаково для мальчиков и девочек).

4. Играют обычным волейбольным мячом, вес которого не должен превышать 270грамм, а окружность - 66см.

5. Судья перед началом игры подзывает капитанов команд и предлагает им с помощью жребия разыграть право на подачу. Если одна команда выиграла право на подачу в первой партии, то вначале второй партии подает другая команда.

Команда, получившая право на подачу, вводит мяч в игру. Соперники принимают и разыгрывают мяч, посылая его через сетку, где подававшая команда вновь пытается отправить его на сторону принимающей. И так до тех пор, пока мяч не приземлится на площадке или не коснется посторонних предметов, пола за площадкой, или пока игроки одной из команд не совершат ошибку, т.е. нарушат правила.

6. Каждому игроку дано право производить не более трех подач подряд. После этого команда, производящая подачу, совершает переход по площадке, и подавать уже будет другой игрок этой команды. Если подача выполнена с ошибкой, то право на подачу передается соперникам. подача выполняется со

специально отведенного места, которое ограничивается тремя метрами по лицевой линии в правом дальнем от сетки углу площадки. Детям 7-8 лет разрешается подавать мяч с более близкого расстояния - 3м от сетки.

7. Каждая команда, выигравшая право на подачу, должна произвести смену мест игроков из зоны по часовой стрелке. После этого мяч вводится в игру игроком, вышедшим в зону, откуда выполняется подача.

8. В момент подачи игроки обеих команд должны занять свои места в соответствии с записью их расстановки в протоколе. После введения мяча в игру они могут перемешаться по площадке, меняясь местами с партнерами.

9. После того, как один из игроков подал три подачи подряд, команда опять совершает переход, и подачу уже выполняет другой игрок этой команды.

10. Игра состоит из двух партий по 15 минут каждая (время остановок не в счет). Между партиями командам дается 5 - минутный перерыв, затем они меняются площадками.

11. При своей подаче команда набирает 3 очка, если мяч попал на площадку соперника, а игроки не коснулись его. Только 2 очка начисляется ей, если соперник принял мяч, но не перебил его через сетку. Наконец 1 очко она получает, если мяч был хотя бы раз переброшен через сетку, а затем все же проигран в борьбе.

12. Стараясь принять, разыграть и перебить мяч на сторону соперника, игроки одной команды могут производить не более 3 ударов, выполненных поочередно.

13. По мячу можно ударять двумя или одной рукой. Мяч отбивается отрывистым касанием пальцев, задерживать его в ладонях при передачах запрещается. Если мяч коснулся головы или туловища, то это не считается ошибкой. Просто это касание засчитывается как удар. Если мяч попал в ногу - ошибка.

14. Оспаривать решение судьи не разрешается. Игрок, удаленный судьей с площадки, не возвращается в игру до конца матча.

При игре в мини-волейбол судья фиксирует ошибку и останавливает игру, если:

- мяч коснулся площадки или постороннего предмета;
- команда коснулась мяча более трех раз или игрок прикоснулся к мячу два раза подряд (исключая блокирование);
- игрок прикоснулся к сетке;
- игрок коснулся мяча на стороне соперника;
- мяч попал в тело игрока ниже пояса;
- игрок задней линии пришел к сетке и перебил на сторону соперника мяч, находившийся выше верхнего края сетки;
- подача произведена не с отведенного для нее места;
- игрок при нападающем ударе или блокировании воспользовался помощью других игроков;
- мяч брошен (вместо отрывистого касания).

Игрок может коснуться мяча во второй раз подряд только после его участия в блокировании. Касание мяча одновременно двумя игроками засчитывается за два удара. После этого оба они не имеют права производить третий удар. Поэтому мяч должен третьим ударом перевести на сторону соперника игрок, не касавшийся мяча в этом эпизоде.

Игроки задней линии не имеют права выполнять нападающие удары у сетки и блокировать мяч.

Игроку не разрешается касаться мяча на стороне соперника. Нельзя касаться рукой и сетки во время игры. Переносить руки над сеткой и касаться мяча можно только при блокировании, когда соперник выполняет нападающий удар. В этом случае, когда игроки разных команд совершают ошибку одновременно (например, коснутся сетки), то мяч переигрывается, т.е. его снова подает тот игрок, который подавал до этого.

В ходе игры участник имеет право наступать на среднюю линию и переступать ее, но, например, в ожидании подачи этого делать нельзя. Можно принимать мяч за пределами площадки.

Когда игрокам необходимо посоветоваться; то капитан команды просит у судьи перерыв, причем тогда, когда мяч находится вне игры. В каждой партии разрешено брать не более двух перерывов (по 30 секунд каждый).

За выигрыш партии команда получает 2 очка, за проигрыш, с разрывом в счете менее 10 очков - 1, за проигрыш партии с разрывом более 10 очков - 0. Ничья дает каждой команде по 2 очка. Если все очки сложить, то счет игры может быть различным: 4:0, 4:1, 3:2, 3:3, 4:4.

В случае, когда команда не является на игру, ей засчитывается поражение со счетом 0:4.

4.3. ПРАВИЛА ИГРЫ В ПИОНЕРБОЛ.

1. Играют на волейбольной площадке, высота сетки 2 м. Игроки располагаются как при игре в волейбол.

2. Судей двое: один следит за игрой, другой ведет счет.

3. По свистку судьи игрок одной из команд бросает мяч одной рукой через сетку с места: задача игроков другой команды - не дать мячу упасть на пол. Игрок, поймавший мяч, должен с места или сделав не более трех шагов, бросить мяч одной или двумя руками на сторону противника. Он может также разыграть мяч между игроками своей команды. Для этого он бросает мяч другому игроку, а тот должен либо бросить мяч на сторону противника, либо передать его другому игроку. Третий игрок обязан перебросить мяч через сетку. Соперники разыгрывают мяч на тех же условиях. Игра продолжается, пока одна из команд не допустит ошибку. Тогда мяч переходит другой команде.

4. Команда, набравшая 10 очков, выигрывает партию. Побеждает команда, первой выигравшая две партии из трех. После каждой партии команды меняются местами.

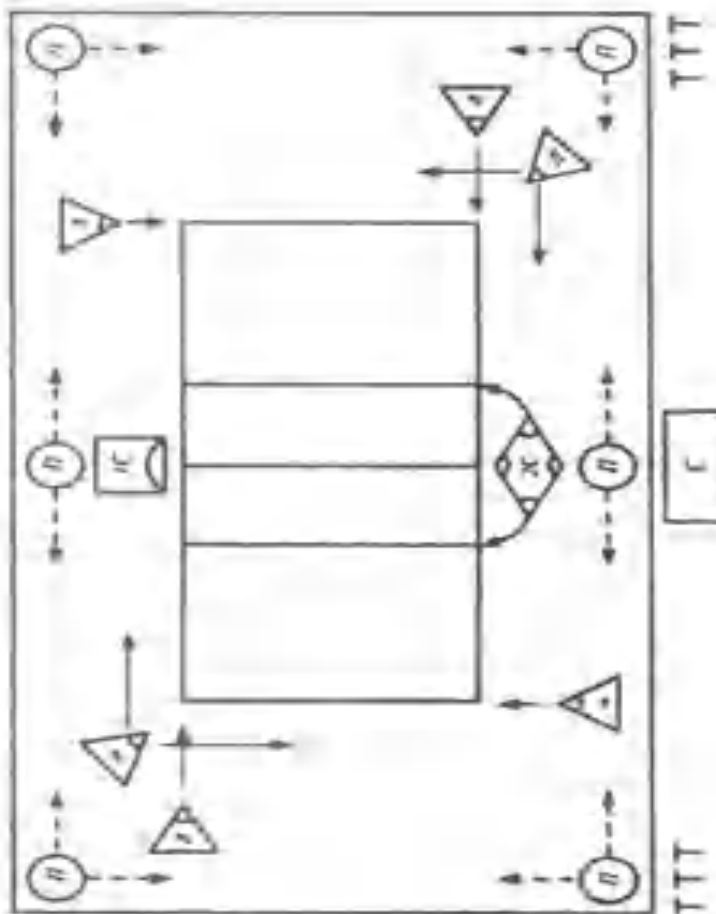
5. Команда проигрывает очко, если игрок выронил мяч из рук в ходе партии, или если не пойманный мяч падает за пределы площадки.

6. Мяч передается другой команде, если после подачи он коснулся сетки

или в ходе игры отскочил от сетки и упал на пол. Однако пойманный от сетки мяч приравнивается к одному пасу, поэтому завладевший мячом должен сделать третий, последний, либо сам бросить его через сетку.

4.3 СУДЕЙСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ. ВОЛЕЙБОЛ.

Место нахождения судейской бригады и ее помощников



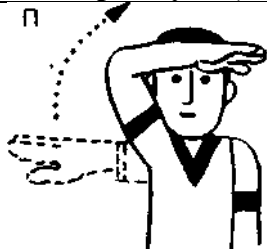
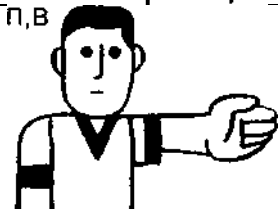
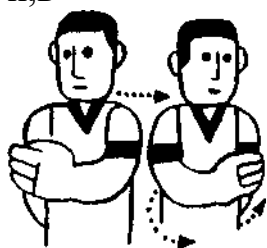
1С - первый судья; 2С - второй судья; С - секретарь; Л - судья на линии; П - подавальщик мяча; - вытиральщик пола.

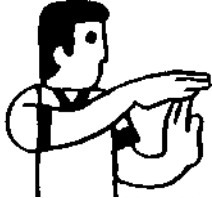
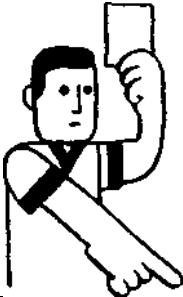
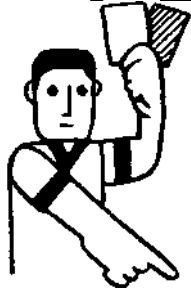
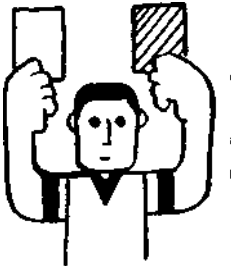
Судейская терминология

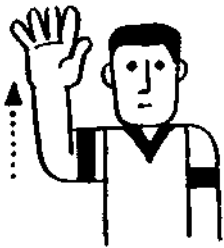
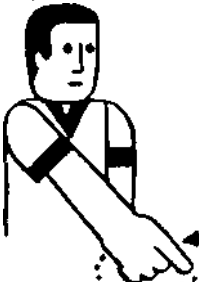
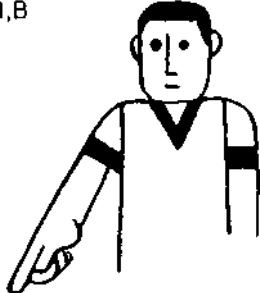
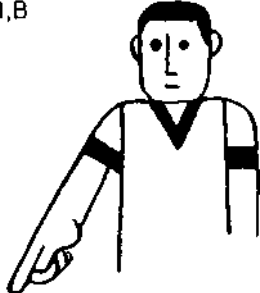
Игровые действия	Судейские термины
Игрок, подбросив мяч, коснулся его	"Подача состоялась"
Мяч подан до свистка судьи	"Без свистка"
Игрок в момент подачи мяча наступил на лицевую линию или переступил ее	"Линия"
Подача выполнена не из зоны подачи	"Не с места"
Мяч подан с нарушением порядка перехода	"Не в очередь"
Мяч при подаче задел сетку	"Сетка"
Мяч задел антенну или пролетел над ней	"Антенна"

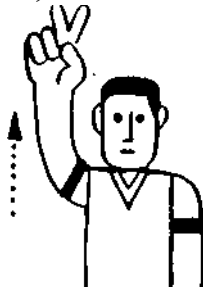
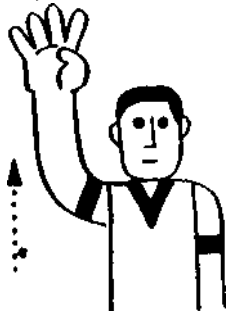
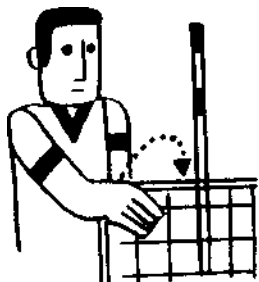
Мяч упал за пределы площадки	"Мяч — за"
Мяч упал в пределах площадки	"Мяч - в поле"
Мяч коснулся потолка или какого-либо предмета	Название предмета, которого коснулся мяч: "Потолок" и др.
При подаче игрок бросил мяч	"Бросок"
Неправильная расстановка игроков в момент подачи	"Расстановка"
Команда более трех раз коснулась мяча	"4 касания"
Мяч брошен	"Бросок"
Мяч прижат игроком к сетке или задержан в руках	"Задержка"
Игрок коснулся сетки	"Сетка"
Игрок перенес часть тела под сетку на сторону соперников, чтобы отвлечь их внимание, или коснулся соперника	"Мешает играть"
Игрок полностью перешел среднюю линию и коснулся площадки соперника	"Линия"
Игрок задней линии (зоны) сыграл в нападении с площадки нападения или сблокировал мяч	"Зона"
Игрок перенес руку (руки) над сеткой, касаясь мяча на стороне соперника	"Руки"
Игрок коснулся мяча, используя посторонний предмет	Название предмета, которого коснулся игрок: "Стена" и др.
Игрок при нападающем ударе или блокировании воспользовался поддержкой других игроков	"Поддержка"
Два игрока обеих команд совершили ошибки одновременно	"Спорный"

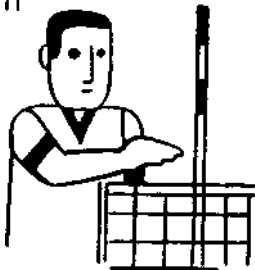
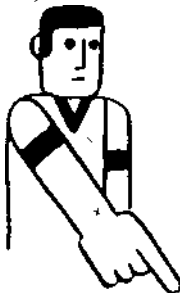
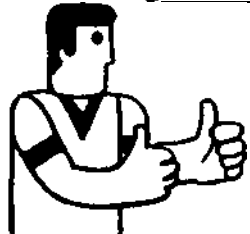
Жесты судей.

Отображаемые ситуации	Выполнение жестов	Рисунок (П - первый судья, В- второй судья)
1. Разрешение на подачу.	Согнуть руку на уровне лба, показывая кистью направление подачи.	П 
2. Подающая команда.	Вытянуть руку в сторону подающей команды.	П,В 
3. Смена сторон площадки.	Поднять предплечья горизонтально (одно вперед, другое за спиной) и движением вокруг корпуса поменять их положение.	П,В 

4. Перерыв.	Ладонь одной руки над пальцами другой, вытянутыми вертикально (буква «Т»)	П,В 
5. Замена.	Круговое движение кистями вперед.	П,В 
6. Предупреждение или замечание за неправильное поведение.	Показать желтую (предупреждение) или красную (замечание) карточку.	П 
7. Удаление.	Показать обе карточки, держа их в одной руке.	П 
8. Дисквалификация.	Показать обе карточки, держа их в обеих руках.	П 

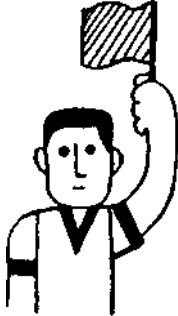
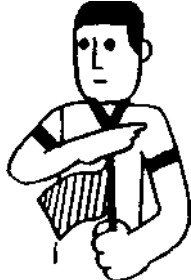
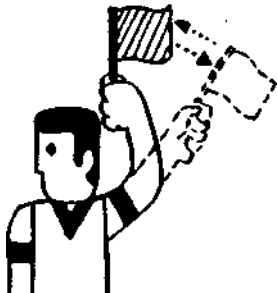
9. Конец партии или встречи.	Скрестить руки перед грудью, кисти на плечах (замечание).	П,В 
10. Мяч не подброшен или не выпущен при ударе на подаче.	Поднять вытянутую руку (ладонь обращена вверх)	П 
11. Задержка при подаче.	Поднять пять (три) разведенных пальцев.	П 
12. Ошибка блокирования или заслон.	Поднять обе руки над головой (ладонями вперед).	П,В 
13. Ошибка в расстановке или при переходе.	Круговые движения указательным пальцем (на уровне пояса)	П,В 
14. Мяч "в поле".	Палец указывает вниз, на пол.	П,В 
15. Мяч "за".	Поднять предплечья вертикально (кисти выпрямлены, ладони обращены	П,В 

	друг к другу).	
16. Задержка мяча.	Медленно поднять предплечье в сторону - вверх (ладонь обращена вверх).	П 
17. Двойное касание.	Поднять над головой два разведенных пальца.	П,В 
18. Четыре удара.	Поднять над головой четыре разведенных пальца.	П,В 
19. Неправильный удар.	Опустить согнутую на уровне пояса руку (ладонь обращена вверх).	П,В 
20. Сетка задета игроком или мячом при подаче.	Коснуться кистью верха сетки или ее стороны (в соответствии с ошибкой).	П.В. 

21. Касание по другую сторону сетки.	Расположить согнутую руку горизонтально над сеткой (ладонью вниз)	П 
22. Ошибка при атакующем ударе игрока задней линии или при ударе по мячу, поданному соперником.	Согнуть руку на уровне лба, опустив выпрямленную кисть вниз.	П,В 
23. Переход на площадку соперника или пересечение мячом плоскости под сеткой.	Палец указывает на среднюю линию.	П,В 
24. Обоюдная ошибка и переигровка.	Большие пальцы рук подняты вверх (на уровне груди).	П 
25. Касание мяча.	Поднять руки над головой (ладони обращены друг к другу) и провести ладонью одной руки по пальцам другой.	П,В 
26. Предупреждение или замечание за задержку.	Указать желтой (предупреждение) или красной (замечание) карточкой на часы.	П 

Официальные жесты судей на линиях флагами.

Отображаемые ситуации	Выполнение жестов	Рисунок (Л – судья на линии)
-----------------------	-------------------	------------------------------

1. Мяч "в поле".	Флаг указывает вниз.	Л 
2. Мяч "за".	Поднять флаг над головой.	Л 
3. Касание мяча.	Поднять флаг на уровне пояса и коснуться его вершины ладонью свободной руки.	Л 
4. Направление мяча за пределами плоскости перехода или заступ подающего.	Отмашка флагом над головой, показывая на антенну или лицевую линию.	Л 
5. Невозможность принятия решения.	Скрестить руки на груди, флаг на уровне плеча.	Л 

Согласовано
Председатель ПК

Утверждаю
Директор

Инструкция **по технике безопасности и охране труда на занятиях волейболом**

1. Общие требования безопасности.

- 1.1 К занятиям волейболом допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные по состоянию здоровья к занятиям, получившие инструктаж по технике безопасности.
- 1.2 При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 Опасность возникновения травм:

- Неудовлетворительное содержание и состояние мест занятий (недостаточность освещения, отсутствие необходимой вентиляции, плохое состояние игровых площадок, несоответствие одежды и обуви);
- Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Неудовлетворительное проведение разминки, недостаточный психоэмоциональный настрой учащихся;
- Нарушение принципа постепенности, непрерывности и цикличности при резком увеличении объёма и интенсивности физических нагрузок;
- Технически неправильное выполнение упражнений (блокирование мяча, нанесение атакующего удара, перемещения по площадке);
- Неправильное выполнение специальных упражнений (приземление после блокирования, нанесения завершающего удара, прыжка над сеткой, резкая смена направления движения по площадке, резкий перегиб тела в сторону летящего мяча, прием "нижнего мяча", прыжок из низкого приседа (выпрыгивание), прием мяча снизу в падении);
- Низкий уровень общей и специальной физической подготовки;
- Отсутствие самостраховки;
- Нарушение правил врачебного контроля (допуск к занятиям без разрешения врача новичков, а также слишком раннее возобновление занятий после перенесенных травм и заболеваний или длительного перерыва в занятиях, грубое нарушение режима и правил здорового образа жизни);
- Сильное утомление в конце занятий.

1.4 Возможные травмы:

- Повреждения связочного аппарата коленного и голеностопного суставов (из-за приземления после прыжка);
- Повреждения пальцев кисти (при приеме мяча или в результате ударов мячом);
- Разрывы мышц и сухожилий (четырёхглавой мышцы бедра, разгибателей пальцев, ахиллова сухожилия);
- Переломы костей (предплечья, пястных костей, фаланг пальцев кисти)
- Вывихи в плечевом и локтевом суставах;
- Ушибы в области предплечья и кисти;

На фоне повторных травм и нерациональных физических нагрузках у волейболистов могут развиваться хронические заболевания:

- Хронические заболевания суставов (хронический плечелопаточный периартроз);
- Хронические микротравматические повреждения капсульно-связочного аппарата, покровного хряща, жировых тел и других элементов коленного сустава, микротравматические тендопатии собственной связки надколенника, хронические инфрапателлярные бурситы;
- Хронические заболевания надкостницы - эпикондилиты наружного или внутреннего надмыщелка плеча;
- Микротравматические тендопатии сухожилия прямой головки четырехглавой мышцы бедра, параненониты ахиллова сухожилия, миоэтензиты задней группы мышц бедра;
- Хронические заболевания позвоночника - остеохондрозы.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1 Проверить состояние площадки (пол должен быть сухим, нескользким).
- 2.2 Учащиеся должны быть одеты в спортивную форму, кеды, кроссовки на резиновой подошве. Снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и другие предметы украшения). Коротко остричь ногти на руках.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1 Занятия должны проводиться только в присутствии тренера (педагога). Провести комплексную разминку, обратив особое внимание на психологический настрой учащихся, на подготовку опорно-двигательного аппарата и других систем.
- 3.2 При обучении технике нападающего удара провести специальную разминку, а в процессе выполнения следить, чтобы посторонний мяч не попал под ноги игрока, наносящего удар по мячу.
- 3.3 Перед отработкой защитных действий необходимо обучить учащихся технике всех способов падения и приземления (самостраховке).
- 3.4 Перед изучением техники приема и передачи мяча, нападающего удара и блока необходимо проделать несколько разминочных упражнений, обратив особое внимание на мускулатуру пальцев (подготовить конечности к выполнению упражнений).
- 3.5 Перед игрой обязательно провести хорошую дополнительную разминку для всех групп мышц и суставов.
- 3.6 Во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками).
- 3.7 Следить за внешними признаками утомления учащегося (чтобы он не был излишне перевозбужден или находился в состоянии расслабленности, нежелания заниматься или участвовать в соревнованиях).
- 3.8 На занятиях строго соблюдать дисциплину, выполнять требования тренера (педагога), судьи.

- 3.9 Все тренировочные игры и соревнования должны проводиться строго по правилам.
- 3.10 Во время отработки приемов игры запрещается использовать мячи нестандартных размеров и массы.

4. Требования безопасности после окончания занятий.

- 4.1 Провести заключительную гимнастику на расслабление.
- 4.2 Убрать весь спортивный инвентарь в специально отведенное место. Если это последнее занятие, то снять сетку.
- 4.3 Организованно уйти из зала.
- 4.4 Принять душ, обсохнуть, просушить волосы.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 5.1 Немедленно устранить все возникшие во время занятий неисправности спортивного инвентаря и оборудования.
- 5.2 При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь. Сообщить о случившемся администрации и родителям. При необходимости доставить в травмпункт или ближайшую больницу. Соблюдать инструкцию по оказанию первой помощи.
- 5.3 При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из зала. Сообщить о пожаре администрации и в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 5.4 В спортивном зале должна быть аптечка, укомплектованная медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой помощи.

Литература

Основная:

1. Айриянц А.Г. Волейбол / А.Г. Айриянц. - М.: ФиС, 1989.- 164с.
2. Железняк Ю.Д. Тактическая подготовка волейболистов / Ю.Д. Железняк. - М.: ФиС 1989. – 120 с.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ФиС, 1989. – 213 с.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. - М.: ФиС 1985.- 116 с.
5. Железняк Ю.Д. О методах отбора в спортивные школы по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ФиС, 1989. - 87 с.
6. Ивойлов А.В. Волейбол / А.В. Ивойлов. - М.: ФиС. 1987. - 87с.
7. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве / А.Г. Фурманов. - М.: ФиС, 1982. – 76 с.
8. Филлер М.М. Волейбол / М.М. Филлер. - М.: ФиС, 1986. - 127с.

Дополнительная:

1. Барышева Н.В., Основы физической культуры школьника (учебное пособие для учителя физической культуры) / Н.В. Барышева, В.М. Миньяров, М.Г. Неклюдова. - Самара, 1994. - 136с.
2. Булин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю.Ф. Булин, Ю.Ф. Курамшин. - М.: ФиС, 1981. - 190с.
3. Белоусова В. В. Воспитание в спорте / В.В. Белоусова. - М.: ФиС, 1989. - 231с.
4. Гуревич И.А. 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию (практическое пособие) / И.А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 1994. - 235с.
5. Громова И. А. Спортивные игры для детей / И.А. Громова. - М.: Сфера, 2002. - 121с.
6. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / Ю.Д. Железняк. - М.: Асадема, 2002. - 235 с.
7. Кузнецов В. С. Физическая культура (силовая подготовка детей школьного возраста) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2002. - 48с.
8. Матвеев А.П. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / А.П. Матвеев, Т.В.Петрова. - М.: Дрофа, 2000. - 143с.
9. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. - М: Асадема, 2001. - 318с.
10. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. - М.: Владос, 2002. - 238с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (наука побеждать). М.: Трель, 2001.- 861с.

СОДЕРЖАНИЕ.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

2.1. Наполняемость объединений и режим учебно-тренировочной и воспитательной работы по мини-волейболу в подростковых клубах по месту жительства.

2.2. Учебный план распределения часов по годам обучения объединений начальной подготовки 1-3 года.

2.3. Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (тесты).

2.4. Примерные контрольные нормативы по специальной физической подготовке волейболистов.

2.5. Особенности развития морфофункциональных систем, параметров физического развития и подготовленности детей, подростков, юношей и девушек

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Программный материал для практических занятий в объединениях начальной подготовки 1 года обучения.

3.2. Программный материал для практических занятий в объединениях начальной подготовки 2-го года обучения.

3.3. Программный материал для практических занятий в объединениях начальной подготовки 3-го года обучения.

3.4. Воспитательная работа.

3.5. Психологическая подготовка.

3.6. Восстановительные мероприятия.

3.7. Медико-биологический контроль.

3.8. Педагогический контроль.

3.9. Методические указания по реализации учебной программы по мини-волейболу.

IV. ПРИЛОЖЕНИЯ

4.1. Правила игры в волейбол

4.2. Правила игры в мини-волейбол

4.3. Правила игры в пионербол.

4.3. Судейская терминология

4.4. Инструкция по технике безопасности и охране труда на занятиях волейболом.

V. ЛИТЕРАТУРА.

5.1 Литература основная

5.2 Литература дополнительная.

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 73 ИМЕНИ
АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВИЧА МОЛЧАНОВА
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 5 Май 2025 г. 15:48:33
DN: Елец, R@goikakata.ru, S=77 Москва, O=D.1.2.643.100.4=7710568760,
OIRN=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6,
строение 1", L=т. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Федеральное
казначейство