

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6
ИМЕНИ СИРИНА НИКОЛАЯ ИВАНОВИЧА»**

«РАССМОТРЕНО»
на заседании ШМО
МБОУ «СОШ №6 им. Сирина Н. И.»
Протокол № 7 от «22» июня 2023 г.
Председатель ШМО: Мамонтов В. И.



«СОГЛАСОВАНО»
на заседании МС
Протокол № 8 от «23» июня 2023 г.
Председатель МС: Васильева Л.И.



«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ «СОШ №6 им.
Сирина Н. И.»

С.О. Москвина

Приказ № 269-ОД
от «26» июня 2023 г.

2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
спортивно-оздоровительный этап для обучающихся 10-15 лет
Срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:
Мамонтов Владимир Иванович,
педагог-организатор

г. Ханты-Мансийск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность программы	4
1.2. Цели и задачи программы	4
1.3. Ожидаемые результаты	5
2. Нормативная часть	5
2.1. Учебный план тренировочных занятий по волейболу (34/35 рабочие недели)	5
2.2. Общая физическая подготовка	7
2.3. Специальная физическая подготовка	8
2.4. Техничко-тактическая подготовка	8
3. Методическая часть	10
3.1. Теоретическая подготовка	11
3.2. Психологическая подготовка	12
3.3. Восстановительные средства и мероприятия	15
3.4. Контрольно-переводные нормативы	16
3.5. Обеспечение реализации программы	19
Литература	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по волейболу МБОУ «СОШ №6 им. Сирина Н.И.» разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации»;
- Законом РФ от 30.03.1999 г. №52- ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии человека»;
- Законом РФ от 24.06.1999 г. № 120- ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Законом РФ от 06.10.2003 г. № 131- ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации»;
- Законом РФ от 27.07.2006 г. № 152- ФЗ «О персональных данных»;
- Законом РФ от 04.12.2007 г. № 329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;
- Приказа Минспорта России от 30.08.2013 г. N 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»;
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. No1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Уставом и иными нормативными, локальными актами, Положениями МБОУ «СОШ №6 им. Сирина Н.И.».

1.1. Актуальность программы

Новизна и актуальность программы – прежде всего, это целевая направленность подготовки обучающихся на совершенствование технико-тактического мастерства. При большом охвате занимающихся волейболом, главным остается воспитание устойчивого интереса к учебно-тренировочному процессу (далее УТП) и соревнованиям. Для этого нужна рациональная структура организации УТП и индивидуализация подхода к каждому занимающемуся. Кроме того программа помогает формировать возможности повышения работоспособности, здоровьесбережения, а главное - воспитание и развитие личности, способной к самореализации.

Программа нацелена на то, чтобы практически на каждом занятии создавалась ситуация успеха, для того чтобы учащийся, несмотря на все трудности, верил в свои силы и, таким образом, постоянно поддерживалось его желание заниматься волейболом.

Данная программа является спортивно-оздоровительная. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы - обеспечение набора, популяризация здорового образа жизни, создание условий для развития физических и морально-волевых качеств у детей, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным), привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий волейболом, позволяющая постепенный переход от обучения приёмам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей волейболистов, готовых к выступлению на соревнованиях.

Задачи программы

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
- дать занимающимся необходимые теоретические знания в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
- осуществлять освоение основ техники и тактики (без акцента на на специализацию по игровым функциям).
- развивать базовые качества ОФП и СФП соответственно сенситивным возрастным периодам обучающихся.
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, дисциплинированности.

1.3. Ожидаемые результаты

Всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена: овладение основами техники волейбола, трудолюбие, стойкий интерес к занятиям волейболом; достаточный уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований на спортивно-оздоровительном этапе; начальное овладение морально-волевыми качествами.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В программе выделен один этап подготовки – спортивно-оздоровительный.

Сроки реализации программы – 9 месяцев.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 11 до 13 лет (включительно).

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний.

Общие требования к организации тренировочной работы

Длительность спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки, непрерывность учебно-тренировочного процесса в течение недели, равномерное распределение учебно-тренировочной работы обучающихся в течение года, целесообразность чередований видов занятий и форм проведения.

Этап спортивной подготовки	Длительность этапов	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) Мин/макс	Недельная нагрузка в часах
Спортивно-оздоровительный этап	9 месяцев	10 -15	10-12	4

2.1. Учебный план тренировочных занятий по волейболу (на 36 недель)

№ п/п	Наименование раздела	Общее кол-во учебных часов	В том числе	
			теоретические	практические
1.	Теоретическая подготовка	6	6	
2.	Общая физическая подготовка	40		40
3.	Специальная физическая подготовка	20		20
4.	Техническая подготовка	31		31
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	17		17
6.	Игровая подготовка	26		26
7.	Контрольные нормативы	4		4
Общее количество часов				144

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1.	ТЕОРИЯ	6			опрос
2.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1		опрос
3.	Развитие волейбола в России	1	1		опрос
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		опрос
5.	Основы техники и тактики Правила соревнований	1	1		опрос
6.	Техника безопасности на занятиях	2	2		опрос
7.	ПРАКТИКА	138			
	Общая физическая подготовка (ОФП)	40		40	прием нормативов (входной, промежуточный и итоговый контроль)
8.	Специальная физическая подготовка (СФП)	20		20	прием нормативов (входной, промежуточный и итоговый контроль)
9.	Техническая подготовка	31		31	прием нормативов (входной, промежуточный и итоговый контроль)
10.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	17		17	контроль результатов подготовки занимающихся осуществляется в форме контрольных соревнований среди занимающихся в объединении
11.	Игровая подготовка	26		26	контроль результатов подготовки занимающихся осуществляется в форме контрольных соревнований среди занимающихся в объединении
12.	Контрольные нормативы	4		4	прием нормативов по ОФП и СФП

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09	4	90 минут	очная	2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на стадионе. Развитие общей выносливости. Обучение стоек и перемещений: двойной шаг назад, скачок назад, влево, остановка прыжком. Развитие ловкости и координации.	Спортивный зал, стадион	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
2.	09	9	90 минут	очная	2	Обучение передачи мяча в парах наброшенного партнером. Развитие быстроты. Сочетание перемещений и технических приемов. Подвижная игра.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
3.	09	11	90 минут	очная	2	Обучение передачи мяча в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по технике безопасности при занятиях в игровом зале. Обучение нижней прямой подачи в стену - расстояние 6-9 м.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
4.	09	16	90 минут	очная	2	Обучение приема мяча снизу двумя руками наброшенного партнером (в парах и через сетку). Развитие спец.быстроты. Обучение прием мяча снизу направленного ударом (расстояние 3-6	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.

						м). Развитие силы..		
5.	09	18	90 минут	очная	2	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие основных физических качеств.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
6.	09	23	90 минут	очная	2	История развития волейбола. Развитие ловкости, координации. Прием мяча снизу во встречных колоннах. Развитие спец.выносливости.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
7.	9	25	90 минут	очная	2	Взаим-е игроков при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2. Нижняя прямая подача. Развитие силы.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
8.	9	30	90 минут	очная	2	Прием сверху двумя руками в парах направленного ударом (расст. 3-6 м) Выбор места при приеме нижней и верхней подачи. Развитие спец.быстроты.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
9.	10	2	90 минут	очная	2	История развития волейбола. Развитие основных физических качеств. Прием нижней прямой подачи. Развитие спец.ловкости, координации.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
10.	10	7	90 минут	очная	2	Развитие основных физических качеств.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки,

						Выбор места для второй передачи, верхней прямой подачи, нап. удара. Развитие спец. выносливости.		самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
11.	10	9	90 минут	очная	2	Гигиенические знания, умения и навыки. Развитие ловкости, координации. Развитие спец. силы. Восстановительные мероприятия.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
12.	10	14	90 минут	очная	2	Место и роль ФК в современном обществе. Развитие выносливости. Круговая тренировка.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
13.	10	16	90 минут	очная	2	Чередование верхней и нижней подачи. Развитие спец. быстроты. Медицинское обследование.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
14.	10	21	90 минут	очная	2	Развитие спец. выносливости. Восстановительные мероприятия. Товарищеская игра.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
15.	10	23	90 минут	очная	2	Круговая тренировка. Психологическая подготовка. Передачи мяча в парах в сочетании с перемещениями.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
16.	10	28	90 минут	очная	2	Вводное тестирование по ОФП.	Спортивный	Проверочные

						Вводное тестирование по СФП.	зал	пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
17.	10	30	90 минут	очная	2	Гигиенические знания, умения и навыки. Прием мяча снизу во встречных колоннах. Товарищеская игра.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
18.	11	3	90 минут	очная	2	Основы законодательства в сфере ФК и спорта. Прием мяча после подачи. Развитие спец.физических качеств.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
19.	11	7	90 минут	очная	2	Развитие выносливости. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие взрывной силы ног. Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника»	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
20.	11	11	90 минут	очная	2	Развитие основных физических качеств. Развитие спец.быстроты. Прием снизу в стену и над собой поочередно и многократно.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
21.	11	13	90 минут	очная	2	Нападающий удар наброшенного партнером. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Строение и функции человека.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.

						Подача в пределы площадки из-за лицевой линии.		
22.	11	18	90 минут	очная	2	Развитие гибкости. Прием мяча снизу в парах, направленного ударом. Развитие прыгучести. Нападающий удар из зону 2 с передачи из зоны 3.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
23.	11	20	90 минут	очная	2	Товарищеская игра. Восстановительные мероприятия. Развитие силы. Передачи мяча с изменением высоты и направления.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
24.	11	25	90 минут	очная	2	Строение и функции человека. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие быстроты. Учебно-тренировочная игра с применением изученного.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
25.	11	27	90 минут	очная	2	Развитие спец.силы. Соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных. Основы законодательства в сфере ФК и спорта. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
26.	12	2	90 минут	очная	2	Требования ТБ при занятиях волейболом. Развитие спец.физ.качеств. Развитие ловкости, координации. Вторая передача из зоны 3 игроку, к	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.

						которому передающий обращен спиной.		
27.	12	4	90 минут	очная	2	Подача на игрока слабо владеющего приемом подачи. Развитие спец.ловкости. Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Восстановительные мероприятия.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
28.	12	9	90 минут	очная	2	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ. Верхняя прямая подача. Выбор места для приема нижней прямой подачи. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
29.	12	11	90 минут	очная	2	Выбор места для второй передачи при верхней прямой подачи мяча. Развитие прыгучести. Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника».	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
30.	12	16	90 минут	очная	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Восстановительные мероприятия. Прием мяча после подачи. Развитие быстроты.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
31.	12	18	90 минут	очная	2	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ. Круговая тренировка. Нападающий удар из зоны 4 с передачи зоны 3.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.

32.	12	23	90 минут	очная	2	Требование к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Индивидуальные действия при обманной передаче. Товарищеская игра. Психологическая подготовка.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
33.	12	25	90 минут	очная	2	Развитие спец.ловкости. Выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней).	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
34.	12	30	90 минут	очная	2	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу). Развитие прыгучести.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
35.	01	8	90 минут	очная	2	Нападающий удар из зоны 2 с передачи зоны 3. Развитие быстроты.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
36.	01	13	90 минут	очная	2	Судейская практика. Восстановительные мероприятия.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
37.	01	15	90 минут	очная	2	Развитие силы. Соревнование на большее количество подач без промаха, из числа заданных.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого

								занятия раз в месяц.
38.	01	22	90 минут	очная	2	Круговая тренировка. Восстановительные мероприятия.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
39.	01	27	90 минут	очная	2	Передачи мяча в парах с перемещением.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
40.	01	29	90 минут	очная	2	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
41.	02	03	90 минут	очная	2	Развитие силы. Верхняя прямая подача.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
42.	02	05	90 минут	очная	2	Развитие прыгучести. Передача в тройке на одной линии в зонах 4-3-2.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
43.	02	10	90 минут	очная	2	Развитие ловкости, координации. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль,

								проведение открытого занятия раз в месяц.
44.	02	12	90 минут	очная	2	Основы спортивного питания. Развитие взрывной силы.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
45.	02	17	90 минут	очная	2	Развитие быстроты. Передачи мяча во встречных колоннах.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
46.	02	19	90 минут	очная	2	Развитие выносливости. Передача в тройке на одной линии в зонах 2-3-4, 6-3-2.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
47.	02	24	90 минут	очная	2	Развитие прыгучести. Восстановительные мероприятия..	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
48.	02	26	90 минут	очная	2	Развитие гибкости. Судейская практика.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
49.	03	02	90 минут	очная	2	Требования ТБ при занятиях в тренажерном зале. Нижняя прямая	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки,

						подача.		самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
50.	03	04	90 минут	очная	2	Развитие координации. Прием мяча после подачи.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
51.	03	09	90 минут	очная	2	Развитие спец. силы Восстановительные мероприятия.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
52.	03	11	90 минут	очная	2	Развитие быстроты. Передачи мяча в парах в сочетании с перемещениями.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
53.	03	16	90 минут	очная	2	Первенство школы по волейболу.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
54.	03	18	90 минут	очная	2	Основы спортивного питания. Судейская практика.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
55.	03	23	90 минут	очная	2	Развитие координации.	Спортивный	Проверочные

						Передачи мяча в прыжке.	зал	пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
56.	03	25	90 минут	очная	2	Развитие силы. Подача в пределы площадки из-за лицевой линии.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
57.	03	30	90 минут	очная	2	Развитие спец. выносливости. Передачи мяча с изменением высоты и направления.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
58.	04	01	90 минут	очная	2	Развитие быстроты. Прием снизу в стену и над собой поочередно и многократно.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
59.	04	06	90 минут	очная	2	Строение и функции организма человека. Развитие силы.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
60.	04	08	90 минут	очная	2	Развитие прыгучести. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.

61.	04	13	90 минут	очная	2	Развитие выносливости. Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
62.	04	15	90 минут	очная	2	Требование к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Товарищеская игра.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
63.	04	20	90 минут	очная	2	Строение и функции организма человека. Встречная передача в прыжке в зонах 3-4;3-2;2-3.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
64.	04	22	90 минут	очная	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Восстановительные мероприятия.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
65.	04	27	90 минут	очная	2	Развитие координации. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
66.	04	29	90 минут	очная	2	Развитие спец.силы. Верхняя прямая подача.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.

67.	05	04	90 минут	очная	2	Требование к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Медицинское обследование. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
68.	05	06	90 минут	очная	2	Развитие гибкости. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
69.	05	11	90 минут	очная	2	Развитие спец.выносливости. Восстановительные мероприятия.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
70.	05	13	90 минут	очная	2	Товарищеская игра. Восстановительные мероприятия.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
71.	05	18	90 минут	очная	2	Требование ТБ при занятиях волейболом на стадионе. Контрольно-переводные экзамены.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.
72.	05	20	90 минут	очная	2	Контрольно-переводные экзамены.	Спортивный зал	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, проведение открытого занятия раз в месяц.

2.2. Общая физическая подготовка

Направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками.

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

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

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

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

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – 2-3 раза по 20-30 м (с 11 лет) и по 40 м (с 13 лет), 3 раза по 50-60 м (с 14 лет). Бег с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м (11-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. Бег или кросс 500-1000 м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты с места и с разбега, толкание ядра, метания копья в цель с места и с разбега.

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

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приёмы техники игры в нападении и в защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Эстафета с прыжками чехардой», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений, то же, но перемещение приставным шагом.

2.3. Специальная физическая подготовка.

Направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством СФП являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приёмам волейбола и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Бег с остановками изменениями направления, «челночный» бег в различных вариантах, подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание, выпрыгивания, то же с отягощением. Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча, прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении, прыжки опорные, разнообразные подскоки.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук, многократные броски набивного мяча от груди, над собой, работа с кистевыми амортизаторами.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами.

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. Имитация нападающего удара, соревнование на точность метания малых мячей, совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновом амортизаторе.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного предмета. Серийные прыжки у стены, сетки.

2.4. Техничко-тактическая подготовка.

Задачи технико - тактической подготовки на всех этапах:

- овладевать основами техники и тактики волейбола;
- приобретать соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
- развивать специальные психологические качества;
- осваивать соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочные и соревновательные нагрузки;

Техническая подготовка.

Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперёд); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приёмов.

Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях. Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку. Передачи из глубины площадки для нападающего удара. Передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4. Передача в прыжке (вперед вверх). Встречная передача в прыжке в зонах 3 - 4, 3 - 2, 2 - 3, 4 - 3.

Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6- 3, 1-2,5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половину площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки. Прямой слабейшей рукой: с переводам вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи на расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов). Чередование способов подач. Подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены: выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему). Имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку. Чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче через игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линии при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны

3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара). Игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3. Вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Индивидуальные действия: Выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование). При страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего. Выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения. Зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления).

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий. Взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим; б) двух игроков при блокировании (выход в зону где будет произведен удар); в) не участвующего в блокировании с блокирующими. Взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3, 4, 2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; б) игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2. Расположение игроков при приеме подачи, 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 играет в нападении в зоне 4. То же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов). Системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки волейболистов, его распределения по годам обучения, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения: в этот раздел входит - теоретическая подготовка, психологическая подготовка, восстановительные средства и мероприятия, врачебный контроль, инструкторская и судейская практика, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

3.1. Теоретическая подготовка.

Реализуется через: групповые теоретические занятия на учебно-тренировочных, индивидуальных и вне тренировочных мероприятиях, на которых раскрываются темы и разделы теоретической подготовки.

1. Физическая культура и спорт в России

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола. Сведения о спортивных званиях и разрядах. Возрождение комплекса ГТО в России, массовый народный характер спорта в нашей стране.

2. Сведения о строения и функциях организма человека.

Костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Режим дня и питания. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

5. Правила игры в волейбол.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счёт и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды и замена игроков. Упрощённые правила игры. Судейская терминология.

6. Места занятий и инвентарь.

Площадка для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарём. Оборудование мест занятий в крытом зале и на открытой площадке. Тренажёрные устройства, технические средства, применяемые в волейболе.

7. Социальное значение спорта.

Движение, как способ познания и освоения окружающего мира. Непосредственное и опосредованное умственное воспитание участников тренировочного процесса. Взаимосвязь физического воспитания и спорта с умственным, нравственным, трудовым, эстетическим развитием человека в обществе.

8. Состояние и развитие волейбола.

Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России, в Омской области, в Омском районе. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране, области, районе и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

9. Основы техники и тактики игры в волейбол.

Понятие о технике игры. Характеристика приёмов игры. Понятие о тактике игры. Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

10. Основы методики обучения волейболу.

Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых на тренировке. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр.

Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведённой игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре.

3.2. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственно личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, техникотактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, 19 специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2—3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах — смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках — двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование — варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У волейболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; 20 сообразительность — умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность — умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебнотренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств — важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей — объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные — особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист — это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

3.3. Восстановительные средства и мероприятия.

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после тренировочной нагрузки, *стрессовосстановление* — восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медикогигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в 24 середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований, после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение,

восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон — отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжения. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует 25 чередовать по принципу: один день — одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований. Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3.4. Контрольно-переводные нормативы.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе, в том числе, спортивно-оздоровительном. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста занимающихся. Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

Наиболее важным для перевода является выполнение обще-физических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной подготовки

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (нормативы)	Возраст, лет	уровень		
				3	4	5
1.	скоростные	Бег 30 метров (сек)	11	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	6,2	6,0-5,4	5,0
2.	координационные	Челночный бег 3X10 метров, сек	11	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	10,0	9,5-9,0	8,7
3.	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	130	150-175	185
			12	135	155-175	190
			13	140	160-180	200
4.	выносливость	6-ти минутный бег, метров	11	700	850-1000	1100
			12	750	900-1050	1150
			13	800	950-1100	1200
5.	силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз (Д), и на высокой (М)	11	4	10-14	18
			12	4	11-15	18
			13	5	12-13	19

Контрольно-переводные испытания по обязательной технической программе (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	оценка	Результат
1.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	3	15
		4	20
		5	30
2.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	3	2.5 6.0
		4	3.1 7.3
		5	4.0 8.0
3.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	1
		4	2
		5	3
4.	Подача мяча	3	1
		4	2
		5	3
5.	Приём подачи из зоны 6(5) в зону 3(2) на точность	3	1
		4	2
		5	3

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость(аэробные возможности)									+	+	+
Анаэробные возможности		+							+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Обеспечение реализации программы.

Для занятий по программе требуется:

- спортивный зал не менее 9x18
- спортивный инвентарь и оборудование:
 1. сетка волейбольная- 2шт.
 2. стойки волейбольные
 3. гимнастическая стенка- 5 шт.
 4. гимнастические скамейки-4 шт.
 5. гимнастические маты-6 шт.
 6. скакалки- 20 шт.
 7. мячи набивные (масса 1кг)- 5 шт.
 8. мячи волейбольные – 10 шт.
 9. рулетка- 1шт.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- аудио аппаратура;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- картотека упражнений по волейболу (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе;
- электронное приложение к «Энциклопедии спорта»;
- правила игры в волейбол;
- видеозаписи выступлений учащихся;
- правила судейства в волейболе;
- регламент проведения турниров по волейболу различных уровней;

ЛИТЕРАТУРА

- Ю.Д. Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. – М.: Советский спорт, 2007.
- Программа физкультурно-оздоровительной работы на 2010-2015 года Российской академии государственной службы при президенте РФ.
- А.В. Беляев, М.В. Совин. Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 2006.
- - Ю.Д. Железняк «120 уроков по волейболу». Издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР.
- Ю.Д. Железняк, Ю.Н Портнов, В.П. Совин. Спортивные и подвижные игры. М.: Академия, 2002.
- Ю.Г. Коджаспиров Развивающие игры на уроках физической культуры. – М., 2003.
- Р. Р. Камакаев. Уроки волейбола. Барда, 2004.
- А.Г. Фурманов Волейбол на площадке, в парке, во дворе. – М., 2008.
- О.С. Чехов и др. Основы волейбола. – М., 1998.
- Волейбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г.Омск, 2004
- Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований с учетом последних изменений. «Олимпия. Человек» Москва, 2007
- Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
- В.А. Кунянский. Практикум для судей «ТВТ Дивизион» Москва, 2004