

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ЮНОСТЬ» п. МОСТОВСКОГО

Утверждаю:
Директор ДЮСШ «Юность»
_____ Батраков В.Н.
протокол пед. совета № _____
от « ____ » _____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА**

Срок реализации программы 6 лет
Возраст учащихся 6-17 лет

Зам. директора по
учебно – спортивной работе
_____ Стрелец В.Ф.

п. Мостовской
2015г.

Пояснительная записка

Учебная программа разработана для спортивно-оздоровительных групп физической культуры и спорта (СОГ) в целях предварительной подготовки к занятиям в группах волейбола, а также в целях общего оздоровления подрастающего поколения. Данная программа разработана на основании федеральных государственных требований, предъявляемых к разработке дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

При разработке программы учтены требования к программному материалу, методическим указаниям и примерным учебным планам в спортивно-оздоровительных группах.

Учебная программа по волейболу является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности, качествами необходимыми обучающимся для достижения поставленных целей.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей.

Здоровьесберегающие технологии . Их применение в процессе занятий борьбой самбо обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса с учетом возрастных, гендерных и индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований.

Технология обучения здоровью, включает гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение правил техники безопасности на занятиях, профилактику в разных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Воспитывают у занимающихся культуру здоровья, личностные качества, способствующие его сохранению и укреплению, формируют представление о здоровье как о ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Направления программы

Первое направление –общеподготовительное. Данный этап рассчитан на один год учебного процесса. В этот период создаются основы для развития базовых физических качеств и координационных навыков, закладывается представление о занятиях спортом. Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами обучающихся 6 лет, где учащиеся занимаются 3 раза в неделю по 2 часа. Один час равен 35 минутам.

Задачи первого направления:

- ознакомить с правилами техники безопасности на занятиях;
- прививать навыки личной гигиены;

- обучать простейшим акробатическим упражнениям;
- формировать навыки группировки и самостраховки;
- обучать различным подвижным играм и эстафетам.

К занятиям в группы СО (6-7лет) допускаются все дети, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Второе направление -специально-подготовительное. Данное направление рассчитано на два года учебного процесса. В этот период продолжается развитие основных физических качеств, координационных навыков и закладываются основы для дальнейших занятий в группах волейбола, а также создается возможность, по желанию или рекомендации тренера, переориентации на другие виды спорта. Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами обучающихся 8-9 лет и 10-11 лет, где воспитанники занимаются 3 раза в неделю по 2 часа. Один час равен 45 минутам.

Третье направление –развитие физических качеств.

На этом направлении освоения учебной программы допускаются все учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинское обследование. Это направление включает в себя несколько возрастных групп и подразделяется на следующие разделы:

-дети среднего возраста 10-11 лет, желающие заниматься волейболом без предварительных занятий в группах СО;

- дети более старшего возраста 11-13 лет, пришедшие заниматься впервые и не имеющие начальной подготовки, будут заниматься в группах по II направлению;

-подростки 14-17 лет пришедшие заниматься впервые и не имеющие начальной подготовки, будут заниматься в группах III направления.

Задачи третьего направления

-Обучить правилам техники безопасности на тренировочных занятиях, привить навыки личной гигиены, обучить приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;

-пропагандировать здоровый образ жизни;

-воспитывать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки страховки и самостраховки;

-развивать мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, формировать потребность к регулярным занятиям спортом;

-развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;

-обучить базовым приемам, элементам техники волейбола.

В конце учебного года все занимающиеся сдают зачетно-переводные испытания, по итогам которых, комиссия определяет в какой группе будет заниматься ребенок на следующий год: либо в подготовительной, либо в основной. Дополнительным критерием оценки учащегося служат: участие в соревнованиях и выполнение разрядных нормативов также промежуточное тестирование за каждое полугодие.

Реализация образовательной программы направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков.

Прогнозируемые результаты

В результате реализации программы могут быть достигнуты следующие результаты:

- оздоровление и физическое развитие учащихся;
- приобретение необходимых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта;
- выполнение учащимися спортивных разрядов;
- успешное выступление разного уровня.

Нормативная часть

Учебная программа по волейболу содержит материал для занимающихся различного возраста на спортивно-оздоровительном этапе.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся 6-17 летнего возраста имеющие письменное разрешение врача-педиатра и родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами художественной гимнастики.

Занимающиеся на спортивно-оздоровительном этапе проходят подготовку в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), различающихся возрастом, задачами подготовки и содержанием учебного материала.

Основные задачи для занимающихся 6-7 летнего возраста (СОГ-1):

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно-необходимых умений и связанных с ними элементами знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Основные задачи для занимающихся 8-9 летнего возраста (СОГ-2):

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- расширению диапазона двигательных умений и навыков;
- содействие развитию физических качеств;
- формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формирование устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных эстетических, интеллектуальных и волевых качеств а также навыков культуры поведения;
- создание предпосылок для самовоспитания личностных качеств.

Задачи, решаемые на спортивно-оздоровительных занятиях с учащимися подросткового возраста 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет и 16-17 лет:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- изучение и совершенствование технико-тактических действий и формирование знаний в виде спорта;
- направленное развитие физических качеств занимающихся средствами данного вида спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети с шести лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься волейболом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а также не прошедшие конкурсный отбор обучения, по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта волейбол.

Тренировочная деятельность организуется в течении всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, рабочим планом-графиком и календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Годовой учебный план рассчитан на 46 учебных недель. Основными формами тренировочного процесса являются групповые, тренировочные занятия, участие в соревнованиях школьного, муниципального и регионального уровня. Продолжительность одного тренировочного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать двух академических часов. Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии выполнения учебной программы, выполнения контрольных нормативов по ОФП для младших групп и выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП для старших групп.

Контрольные упражнения выполняются в начале и в конце учебного года и по результатам, оценивается динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 10 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки, по волейболу и зачисление в группу начальной подготовки.

**Учебный план
спортивно-оздоровительного этапа отделения
волейбола на 46 учебный недель**

	Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап					
		6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет	12-13лет	14-15 лет	16-17 лет
1	Теоретическая подготовка	1,8%/6ч	2,9%/8ч	2,9%/8ч	3,6%/10ч	3,6%/10ч	3,6%/10ч
2	Общая физическая подготовка	52,7%/145ч.	45,1%/124ч.	41,1%/114	36,1%/100ч.	30%/83ч	30%/83ч.
3	Специальная физическая подготовка	30,5%/83ч.	34%/94ч.	36%/98ч.	36,3%/100ч.	34,4%/95ч.	32,4%/89ч.
4	Технико-тактическая подготовка	15%/42ч.	18%/50ч.	20%/56ч.	24%/66ч.	32%/88ч.	34%/94ч.
	Итого:	276	276	276	276	276	276
5	Выполнение контрольно-переводных нормативов	Определяется образовательной организацией					
6	Соревновательная деятельность	Согласно календарного плана официальных спортивно-массовых мероприятий (в соответствии с требованиями учебной программы) Вне сетки часов.					
7	Самостоятельная работа обучающихся	В каникулярное время					
8	Медицинское обследование (кол-во раз)	2	2	2	2	2	2
9	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6
10	Количество тренировок в неделю	3	3	3	3	3	3
11	Минимальный возраст для зачисления	6 лет	8 лет	10 лет	12 лет	14 лет	16 лет
12	Наполняемость групп (чел)	18	18	18	15-18	15-18	15-18

Цели и задачи подготовки на спортивно – оздоровительном этапе:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию. повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений, знаний и навыков;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- расширение диапазона двигательных умений и навыков;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушений;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- изучение основ технико – тактических действий в избранном виде спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- направленное развитие физических качеств средствами волейбола;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения.

Планирование и учет учебно – тренировочного процесса

1. Учебно – тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.
2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового плана – графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно – тренировочных занятий.
3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях и восстановительные мероприятия.
4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей волейбола, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения и технике выполнения упражнений, методике обучения двигательным навыкам, правилам и судейству соревнований.
5. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения приемов волейбола, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуются в соответствии с годовым календарным планом спортивно – массовых мероприятий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В настоящее время система многолетней подготовки волейболистов требует от тренеров-преподавателей подбора средств и методов, способных повышать эффективность учебно-тренировочных занятий и ускорять процесс подготовки.

Основная цель подготовки волейболистов заключается в достижении физического и нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Группа образовательных задач состоит из освоения учащимися теоретических знаний, двигательных навыков и игровой практики.

Оздоровительные задачи призваны контролировать разностороннее развитие организма спортсмена, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Восстановительные задачи решаются в ходе выполнения различных физических упражнений. Эти задачи призваны формировать личностные качества волейболиста. Это во многом происходит естественным путём на фоне коллективных действий, в условиях высокой ответственности за порученное дело перед командой и тренерами.

Исходя из принципа развивающего обучения, задачи по формированию личностных качеств, могут и должны ставиться наряду с достижением специфических целей физического воспитания и спортивной подготовки.

На всех этапах подготовки необходимо уделять внимание различным видам воспитания: патриотическому, нравственному, правовому, эстетическому и волевому.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. На начальном спортивно-оздоровительном этапе её рекомендуется проводить в игровой форме. В разминку включают упражнения на разные группы мышц. В процессе разминки необходимо акцентировать внимание учащихся на выполнение упражнений кистями рук, на упражнения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах рук, а также голеностопных, коленных и тазобедренных суставах ног.

Теоретический материал в младших группах следует излагать популярно в форме коротких бесед по 10-15 мин. В группах старших возрастов теорию изучают более углубленно. Отдельные теоретические вопросы занимающиеся по заданию тренера изучают самостоятельно. Беседы по вопросам гигиены, врачебного контроля и первой медицинской помощи следует проводить врачу.

Практические занятия не должны быть однообразными. Тренер-преподаватель обязан обеспечить эмоциональность занятий, используя игры, эстафеты и другие упражнения, проводимые соревновательным методом, что повышает заинтересованность и работоспособность занимающихся.

Общеразвивающие гимнастические упражнения и упражнения характерные для других видов спорта обеспечивают общее физическое развитие занимающихся.

Тренер-преподаватель может дополнять материал программы, если он полностью освоен занимающимися.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством её (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения. Особенно большую роль играют упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: укрепление кистей рук; развитие силы и быстроты сокращения мышц; участвующих в выполнении технических приёмов; развитие прыгучести; развитие быстроты реакции и ориентации; умения пользоваться боковым зрением; быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы; специальной выносливости (прыжковой, скоростной, скоростно-силовым усилиям); прыжковой ловкости; специальной гибкости.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике. Особое место среди них занимают упражнения со специальными приспособлениями (тренажёрами).

Экспериментальные исследования показали, что применение этих приспособлений ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что в дальнейшем исключает трудоёмкую работу по исправлению у занимающихся ошибок.

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

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная (комплексная игровая) подготовка. Поэтому в программе она выделяется в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют, главным образом упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры технического приёма, развитие специальных физических качеств, посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приёмов в рамках тактических действий - индивидуальных, групповых и командных в нападении и в защите. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

Для лучшего и более быстрого усвоения программного материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по всем разделам программы.

По усмотрению тренера-преподавателя должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм. Тренер-преподаватель обязан обеспечить такие занятия и организовать руководство ими.

Инструкторская практика проводится в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования. Привитие инструкторских навыков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также на отдельных занятиях, посвящённых этим вопросам.

Программный материал Программа обучения здоровью

Компонент здоровья	Содержание обучения	Педагогическая задача
<i>Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах СОГ-1 (6-7 лет)</i>		
Физический	Различие между здоровьем и болезнью	Научить понимать и объяснять разницу
	Образ жизни, который укрепляет здоровье	Научить определять критерии
	Важность регулярного медицинского осмотра	Научить объяснять необходимость выполнения рекомендаций врачей
Психический	Положительные качества человека	Научить описывать свои и чужие качества
	Поведение	Охарактеризовать приемлемое и неприемлемое поведение
	Эмоции в повседневной жизни и при занятиях спортом	Описать разнообразие эмоций
Рост и развитие	Основные части тела	Научить называть и описывать
	Органы чувств	Научить описывать виды информации, полученные каждым органом чувств
Питание	Пища	Научить перечислять
	Личные предпочтения в еде	Обосновать и проанализировать источники «полезной» пищи
	Роль завтрака в повышении работоспособности	Рассказать и обосновать необходимость регулярного питания
Профилактика вредных привычек	Необходимость применения лекарственных средств	Разъяснить случаи необходимости применения по рекомендации врача
	Опасность применения незнакомых веществ	Научить объяснять, почему опасно
	Перечень потенциально опасных веществ (алкоголь, наркотики)	Научить объяснять-почему именно эти вещества опасны для здоровья
Профилактика болезней	Инфекционные заболевания	Ознакомить с причинами возникновения
<i>Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах СОГ-2 (7-8 лет)</i>		
Физический	Ответственность человека за свое здоровье	Ознакомить с преимуществом здорового человека
	Защита зубов и десен	Объяснить необходимость соблюдения гигиенических правил
Психический	Приятные и неприятные эмоции	Разъяснить основы самоконтроля
	Выражение эмоций	Охарактеризовать ответственное и безответственное проявление эмоций
Рост и развитие	Зрительные и слуховые анализаторы	Ознакомить с профилактикой заболеваний органов зрения и слуха

	Опорно-двигательный аппарат	Профилактика травматизма при занятиях в зале и на улице
Питание	Питательные вещества в рационе школьника	Объяснить какие из них рекомендуются для восстановления энергии после тренировочных занятий
	Индивидуальные и этнические различия в выборе пищи	Объяснить, чем это вызвано
Профилактика вредных привычек	Воздействие наркотических веществ на организм	Разъяснить невозможность сочетания активной жизни и приема наркотиков
	Воздействие алкоголя на человека	Объяснить влияние на умственную и двигательную активность
Профилактика болезней	Болезни желудочно-кишечного тракта, зубов, десен	Показать возможность профилактики при помощи гигиенических средств
	Привычки человека, влияние на предотвращение болезней	Охарактеризовать полезные привычки и показать пути борьбы с вредными привычками
<i>Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах СОГ-3 (8-9 лет)</i>		
Физический	Индивидуальная потребность в движениях, отдыхе	Разъяснить негативное воздействие на организм гиподинамии и переутомления
	Роль гигиены и санитарии в учебно-тренировочном процессе и быту	Объяснение понятия «чистота» спортивного зала, инвентаря, формы для занятия, оборудования
	Значение осанки для здоровья	Описать факторы, влияющие на формирование осанки
Психический	Поведение человека в коллективе	Разъяснить особенности взаимодействия в спортивном коллективе
	Сочувствие окружающим людям	Необходимость проявления сопереживания к людям, имеющим недостатки в состоянии здоровья
Рост и развитие	Пищеварительная система	Объяснить какие негативные воздействия несет нарушение режима питания
	Дыхательная система	Привести примеры положительного влияния физических упражнений на организм человека
Питание	Взаимодействие между питанием и развитием организма	Показать влияние питательных веществ на организм при выполнении упражнений на выносливость и силовую направленность
	Функции питательных веществ	Характеристика основных видов питательных веществ
Профилактика вредных привычек	Связь между приемом алкоголя и возникновением дорожно-транспортных происшествий	Привести примеры безответственного отношения к собственной жизни и безопасности окружающих
	Пассивное курение	Объяснить негативное воздействие курения на организм курильщика и окружающих людей
Профилактика болезней	Инфекционные и хронические болезни	Описать способы профилактики болезней
	Предотвращение травм опорно-двигательного аппарата	Сформировать требования к обязательному соблюдению техники безопасности на занятиях дзюдо и в быту

Теоретическая подготовка

I. Физическая культура и спорт в России.

1. История развития физической культуры.
2. Оздоровительное значение физической культуры.
3. Значение физической культуры в современной жизни.

II. Волейбол в Российской системе физического воспитания.

1. Возникновение и история развития волейбола.
2. Характеристика волейбола, как вида спорта.
3. Роль детско – юношеских спортивных школ в дальнейшем развитии волейбола.

III. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

1. Понятие о гигиене, основные задачи и требования.
2. Соблюдение правил гигиены в процессе занятий физическими упражнениями
3. Правила личной и общественной гигиены.
4. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы в целях закаливание организма.

IV. Общая и специальная физическая подготовка волейболистов.

1. Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности.
2. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств волейболистов различного возраста и спортивной квалификации.
3. Специальная физическая подготовка, её роль и содержание в учебно – тренировочном процессе при подготовке волейболистов различных возрастов и спортивной квалификации.

V. Меры безопасности на учебно – тренировочных занятиях.

1. Особенности спортивного травматизма.
2. Причины травм и их профилактика на занятиях волейболом и другими видами спорта.
3. Правила поведения учащихся на учебно-тренировочных занятиях по волейболу.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

I. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/ п	Средства	Возраст занимающихся		
		СОГ-1 (6-7 лет)	СОГ-2 (7-8 лет)	СОГ -3 (8-9 лет)
1	Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, внешнем внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы	Совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки	Совершенствование ранее изученных упражнений, с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1,5-2 минуты, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе
2	Бег	Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов, коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом	Совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10,20 м, челночный бег 2*5 м, 2*10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м	Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин., с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, с скакалкой, с мячом, эстафеты на скорость с этапом до 30 м, из различных исходных положений, челночный бег 2*10м.
3	Прыжки	Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-20 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см)	Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами(180 ⁰ ,90 ⁰), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами	Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 30-40см, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360 ⁰ , через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, через короткую скакалку на месте до 10 с, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе
4	Акробатика	Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад(из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на	Совершенствование ранее изученных упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине(гимнастический) кувырок через левое плечо,	Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, 2-4 кувырка

		спине, перекаат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекааты вперед, назад	правое плечо	вперед, назад, слитно.
5	Висы и упоры	Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стене, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках	В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках	Передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), отжимания в упорах лежа от пола (мальчики), от скамейки (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе
6	Лазание	Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку	По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату	Лазание по канату в три приема
7	Равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при крушении в обе стороны, между линиями, по линиям	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях
8	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равнясь!», «стой!», «шагом марш!»	Построение в две шеренги, в две колонны обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки, расширение представлений о пространстве: слева, справа, сверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на 1-2	

9	Общеразвивающие упражнения	Без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, кубиками, кеглями	Без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры. С предметами: те же, что для СОГ-1	Без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз, назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе, спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. С предметами: набивной мяч(2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка
10	Самостоятельная работа	Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность	Равномерный бег до 8 минут. Прыжки через препятствия до 40 см., повторение упражнений на равновесие, общеразвивающие упражнения с набивным мячом 1 кг.

Общая физическая подготовка

(для всех учебных групп)

1. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; упражнения с теннисным мячом; упражнения с набивным мячом; упражнения с гантелями; упражнения с резиновыми амортизаторами. Общеразвивающие упражнения в парах.

2. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и команде. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Построения и перестроения. Предварительная и исполнительная команды. Действия в строю на месте и в движении. Движения в строю шагом и бегом. Изменение скорости движения.

3. Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах: на канате и шесте; на бревне; на перекладине; на параллельных брусьях; на гимнастических кольцах; опорные прыжки через гимнастического «козла» и гимнастического «коня».

4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, в положении сидя, в положении лёжа на спине. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты, вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° 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. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку.

Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок вперед с трёх шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, «коня», «козла». «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

5. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20, 30, 40, 50, 60 м в зависимости от возраста. Повторный бег 2 серии 3x20 м; 2 серии 3x30 м; 3 серии 4x50 м, 60 м. Бег с низкого старта; 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м; до 60 м; до 100 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, горизонтальные препятствия. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м, медленный бег от 2 мин. до 8 мин. Бег или кросс от 500 до 1000 м. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки через планку с поворотом на 90° и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты (250-700 гр.) с места и с разбега. Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и с шага.

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

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Скоростные способности. Быстрота является самым трудно тренируемым физическим качеством человека. Своевременное начало его развития является для тренера-преподавателя важнейшей задачей. Если будет упущен период

благоприятного развития скоростных способностей, то хороших результатов достигнуть уже будет просто невозможно.

Для развития скоростных способностей лучшим возрастом является период с 8 до 15 лет. У детей 8-11 лет имеются хорошие возможности для развития частоты движений (темпа). Именно темп движений является главным фактором при проявлении скорости. В этом возрасте на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. В возрасте 12-15 лет методика направлена на развитие скоростно-силовых способностей.

Эффективными средствами развития скоростных способностей являются подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам, бег на короткие отрезки дистанции (от 10 до 30 м.), эстафеты, прыжки, акробатические упражнения. Основными методами развития скорости движения являются повторный, игровой и соревновательный методы. Специальные упражнения для развития скорости следует применять реже, чем естественные движения. Наиболее эффективным упражнением для развития скорости является бег, в занятиях с детьми он должен проводиться в самых различных вариантах, лучше всего в процессе игры, где требуются внезапные ускорения, мгновенные остановки, повороты. Игровой материал должен занимать более половины общего времени занятий с детьми этого возраста.

Сила. Развитие силы целесообразно осуществлять осторожно и постепенно. У занимающихся спортивно-оздоровительных групп надо исключать значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержкой дыхания). Из статических упражнений силового характера можно использовать простые висы и упоры, отягощенные собственным висом тела (удержание своего тела или его отдельных звеньев в различных положениях).

При развитии у детей силовых способностей особое внимание следует уделять развитию жизненно важных мышечных групп: мышц живота и туловища, верхних и нижних конечностей.

При занятиях с девочками также важно применять упражнения на укрепление мышц рук, плечевого пояса и туловища. С девочками целесообразно использовать упражнения с небольшими отягощениями, это-набивные мячи, легкие гантели, упражнения на гимнастической стенке, прыжки, приседание.

Выносливость. Это качество является жизненно необходимым. Обычно занимающиеся слишком поздно начинают упражняться на выносливость, что является серьезным недостатком, не достигается необходимое всестороннее физическое развитие человека, не обеспечивается постепенная подготовка организма занимающихся к дальнейшим тренировочным нагрузкам.

Средствами развития общей выносливости у занимающихся являются подвижные и спортивные игры, ходьба и бег умеренной интенсивности, плавание и любые циклические упражнения.

Среди методов развития общей выносливости преимущество отдается равномерному, переменному и игровому методам. Различные варианты повторного и интервального методов при развитии выносливости применять не

рекомендуется из-за их сильного воздействия на растущий организм. При применении равномерного и переменного методов развития выносливости следует исключать однообразие и монотонность. Частое чередование средств и методов в занятиях – одно из необходимых условий. При этом можно эффективно повышать физическую работоспособность занимающихся. Скудные занятия, свойственные развитию выносливости, нередко вызывают потерю. Физические нагрузки на выносливость должны строго соответствовать возрастным особенностям занимающихся. Тренер-преподаватель обязан придерживаться важного правила: «Лучше недогрузить, чем перегрузить организм занимающихся».

Специальная выносливость развивается на базе аэробной выносливости. Средства и методы развития специальной выносливости применяются осторожно. Предпочтение отдается специально подготовленным, а не соревновательным упражнениям. В случае применения интервального метода целесообразно несколько уменьшить интенсивность работы, а также увеличивать интервалы отдыха между повторными нагрузками. Занятия на выносливость в спортивно-оздоровительных группах не должны быть частыми и излишне напряженными.

Гибкость. Наиболее благоприятные возможности для развития гибкости у занимающихся младшего возраста (6-7 лет). В этот период гибкость развивается достаточно легко. Типичными средствами для ее совершенствования являются упражнения «на растягивание». При их выполнении амплитуда движений должна увеличиваться постепенно. Сигналом к прекращению выполнения движений (например, при тренировке «шпагата») является появление первых признаков боли.

Для развития гибкости наиболее ценными являются упражнения из гимнастики и упражнения с незначительными внешними отягощениями, выполняемые с большой амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость обычно невысокий. Резкие движения и рывки недопустимы. Прирост гибкости происходит только при систематических занятиях и многократных повторениях.

Координационные способности хорошо развиваются в период с 7 до 14-16 лет. Это связано с завершением биологического развития нервных механизмов, обеспечивающих совершенство двигательного анализатора, способностью мышц к расслаблению, точность движений, чувство равновесия.

Основные пути развития координационных способностей:

1. Систематическое обучение занимающихся новым движениям с постоянно изменяющимися и усложняющимися условиями.
2. Широкое применение приемов варьирования техники уже освоенных движений путем некоторого изменения ее отдельных характеристик.
3. Постоянное использование упражнений, требующих тонких дифференцированных усилий (путем контрастных заданий).
4. Обучение технике расслабления в процессе выполнения любых физических упражнений, в том числе ациклического характера.

5. Обучение двигательным действиям, особенно у занимающихся в младшем возрасте, не обязательно доводить до уровня навыков. Зачастую целесообразно ограничиться формой умения, а в дальнейшем, по мере развития физических качеств, перевести его в форму навыка.
6. Обучение занимающихся управлению пространственными, временными, динамическими характеристиками движений при выполнении физических упражнений. Обучение элементам последовательных и одновременных усилий, использование необычных связей и комбинаций, совершенствование чувства пространства и времени соперника.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для занимающихся в группах СОГ-1, СОГ-2 и СОГ-3 одним из основных средств освоения волейбола являются подвижные игры. Игры для совершенствования техники бега и прыжков: «Караси и щуки», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?». Игры способствующие овладению навыками волейбола: «Свеча», «Мяч партнеру», «Догони мяч», «Через сетку», «Вызов номеров», «Эстафета с передачей мяча», «Обстрел чужого поля», «Карусель», «Кто точнее», эстафеты с бегом, прыжками и использованием различного спортивного инвентаря.

Стойки и перемещения. Стойка- это положение игрока удобное для осуществления перемещений по площадке и принятия исходного положения для выполнения игрового приема. Различают три положения стоек: стартовая стойка (исходное положение); основная стойка, низкая стойка. Перемещение волейболистов выполняется шагом без вертикального качания туловища и без типичного для ходьбы движения руками. Применяется ходьба приставными шагами лицом, боком и спиной вперед. Для бега характерны стартовые рывки, преодоление небольших расстояний и частые остановки. Скачок применяется для быстрого преодоления небольшого расстояния, а также для остановки после перемещения. Он представляет собой шаг с фазой полета. При этом не должно быть большого вертикального перемещения туловища, чтобы волейболист мог быстро занять стойку. Прыжок может выполняться толчком одной и двух ног. применяется при нападающих ударах и передачах. Основное требование к прыжку – вертикальный взлет. Для волейбола характерны сочетания различных способов перемещения и принятия стоек.

Действия с мячом. Передачи мяча. Упражнения с большими и малыми мячами. Передачи и ловля мячей: малых мячей, волейбольных, баскетбольных, гандбольных, набивных мячей. Игры и эстафеты с ловлей и передачей мяча.

- Учащийся держит мяч перед лицом (кисти образуют «ковшик») сгибает ноги и выпрямляя их, бросает мяч партнеру или в стенку, имитируя передачу двумя руками сверху.

- В парах. Один учащийся бросает мяч другому по средней траектории в направлении его головы. Партнер из исходного положения, разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу.

- То же, но мяч набрасывают партнеру в мете левее, правее, ближе или за голову. Ученик перемещается под мяч и выполняет передачу сверху.

- Передача мяча двумя руками сверху в парах или в стенку.

- Обучаемый стоит в трех метрах от стены и держит мяч в руках, ноги слегка согнуты в коленях. Выпрямляя ноги, бросает мяч в стену и имитирует передачу мяча двумя руками снизу.

- В парах. Один набрасывает мяч другому по низкой траектории. Партнер из исходного положения, выпрямляя ноги, туловище и поднимая руки, выполняет передачу двумя руками снизу.

Подача мяча. Верхняя прямая подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. подача мяча, установленного в держателе. подача в стену с расстояния 3-4 метра. подача через сетку 3-6 метров. (Все упражнения выполняются с облегченными мячами).

Техника защитных действий.

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходное положение), основная, низкая;

- ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед;

- перемещение приставными шагами лицом вперед, боком вперед, остановка шагом;

- сочетание способов перемещений, перемещений с остановкой.

Прием мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре снизу, вперед-вверх, над собой, на месте и после перемещения. То же, но мяч набрасывает партнер. В парах, стоя на месте отбивание мяча снизу-вверх, над собой. Многократное подбивание мяча над собой.

Тактическая подготовка.

Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для приема мяча. Выбор способа для отбивания мяча через сетку. Выбор места для выполнения второй передачи. выбор места для приема подачи. Выбор места для приема мяча, посланного соперником через сетку. Выбор способа для приема мяча, посланного соперником через сетку.

Интегральная подготовка.

Чередование различных упражнений на быстроту. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых качеств (в различных сочетаниях).

чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.

Перемещение по площадке изученными способами (бег приставными шагами, скачком вперед).

Сочетание и чередование бега с передвижением приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым).

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

Многократное выполнение изученных действий.

Подготовительные игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку», «Пионербол».

ДЛЯ ГРУПП СОГ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Техническая подготовка

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки.

1. Стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая. 2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед. 3. Перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. 4. Двойной шаг вперед. 5. Скачок вперед. 6. Остановка шагом. 7. Сочетание способов перемещений. 8. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом.

Передачи мяча

1. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча, подвешенного на шнуре: а) вверх-вперед, над собой – на месте и после перемещения лицом, боком и остановки, остановки и поворота лицом к мячу; б) в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) – на месте и после перемещения лицом, боком вперед, передача мяча с собственного подбрасывания в этих же направлениях (расстояние до 3 м). Передача с набрасывания партнера – на месте и после перемещения лицом вперед. Передача мяча в парах: а) стоя лицом в направлении передачи; б) в пределах линии нападения и между линиями (расстояние до 4 м). Передачи в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2, 6-3-3, 5-3-4, 1-3-2 (расстояние до 3 м). Передачи в стену, стоя на месте с изменением высоты передачи и расстояния от стены. Передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность (мишень, «маяк») с собственного подбрасывания.

2. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре – с места и после перемещения. Отбивание мяча, брошенного партнером – с места и после перемещения.

Подачи мяча

Подача верхняя, прямая. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача мяча, подвешенного на шнуре. Подача мяча, установленного в держателе, через сетку. Подача в стену (расстояние 6-9 м, высота отметки 2 м). Подача с расстояния 6 м через сетку на расстояние не менее чем на 9 м. Подача через сетку из-за лицевой линии.

Нападающие удары

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега. Овладение ритмом разбега с помощью зрительных и звуковых ориентиров. Удар кистью по волейбольному мячу: а) из

положения стоя на коленях на гимнастическом мате; б) по мячу, подвешенному на амортизаторах, из положений: стоя и в прыжке с места. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега. Удар по мячу, установленному в держателе, в прыжке с места, с 1, 2 шагов разбега. Удар по резиновому мячу с собственного подбрасывания: в прыжке с места, с 1, 2 и 3 шагов разбега.

Техника защиты **Действия без мяча**

Перемещения и стойки

1. Стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая. 2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперёд. 3. Перемещение приставными шагами лицом вперёд, боком вперёд. 4. Скачок вперёд. 5. Остановка шагом. 6. Сочетание способов перемещений, перемещений с остановкой.

Действия с мячом

Приём мяча

1. Приём мяча сверху двумя руками: а) отскочившего от стены после броска в стену (расстояние 1-2 м); после броска через сетку (расстояние 4-6 м). Приём мяча от нижней подачи.

2. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре снизу вперёд-вверх, над собой – на месте и после перемещения. То же, но мяч набрасывает партнёр. В парах, стоя на месте отбивание мяча снизу вперёд-вверх, над собой. То же, но после перемещения (один на месте). Многократное подбивание мяча снизу над собой. То же, но в движении. Приём снизу подачи на задней линии и первая передача в зону нападения.

Блокирование

Одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4, 2, 3). Задерживание малых мячей «механическим блоком» в зонах 4, 2, 3. Стоя на подставке, задерживание мячей из поролона «ластами», надетыми на кисти рук. То же в прыжке с площадки.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Выбор места

1. Выбор места для выполнения второй передачи (в зоне 3).
2. Выбор места для выполнения подачи (нижней).

При действиях с мячом

1. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу.

2. Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом.

3. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки.

4. подача на точность в зоны – по заданию.

5. подача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приёма, не успевшего возвратиться в свою зону.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

1. Игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

2. Игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Взаимодействие игроков задней и передней линии (при первой передаче).

Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия

Система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём подачи и первая подача в зону 3, вторая передача игроку, которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Выбор места

1. При приёме верхней прямой подачи.

2. При приёме мяча, посланного противником через сетку.

3. При блокировании (выход в зону удара).

4. При страховке партнёра, принимающего мяч с подачи, передачи.

При действиях с мячом

1. Выбор способа – сверху двумя руками или снизу – приёма мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии при приёме мяча от подачи и передачи.

1. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком 6, игрока зоны 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.

2. Игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.

Взаимодействие игроков задней и передней линии.

1. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи и с передачи (при обманах).

2. Игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 6.

Командные действия

Приём. Подачи

Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Системы игры

1. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд».

Интегральная подготовка

1. Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
2. Чередование упражнений на быстроту и скоростно – силовых (в различных сочетаниях).
3. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.
4. Перемещение изученными способами (бег приставными шагами) на максимальной скорости.
5. Сочетание (чередование) бега с передвижением приставными шагами лицом вперёд, боком (правым, левым) вперёд.
6. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых с передачами мяча сверху и снизу двумя руками, нижней подачей, нападающим ударом по мячу на амортизаторах, имитацией блокирования (у сетки).
7. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Перемещение лицом вперёд - правым (левым) боком вперёд. Перемещения-остановки. Перемещения – передача мяча сверху двумя руками. Перемещения – приём снизу. Передача сверху – приём снизу. Нападающий удар по мячу на амортизаторах – передача сверху, удар – приём снизу, удар – имитация блока, передача сверху – имитация блока, приём снизу – имитация блока.
8. Чередование индивидуальных, групповых и командных тактических действий (на основе программы) в нападении, в защите, в защите – нападении. Выбор способа отбивания мяча через сетку - вторая передача стоя лицом – в зону 4 или 2. подача на точность (по заданию) – выбор способа приема мяча (сверху, снизу). Чередование взаимодействий игроков передней линии при первой и второй передаче с взаимодействиями игроков задней и передней линии при приеме подачи. Чередование командных действий в нападении и защите.
9. Многократное выполнение изученных технических приемов подряд. Подачи сверху двумя руками (над собой, у стены, с партнерами). Подачи нижние, нападающие удары по мячу на амортизаторах. Имитация блокирования.
10. Многократное выполнение изученных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении, в защите.
11. Подготовительные игры: «Мяч в воздухе»; «Мяч капитану»; «Эстафета у стены»; «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»).
В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе: после розыгрыша очка делают переход, как при розыгрыше подачи. Затем мячи вводятся в игру верхней передачей и нижней подачей. Условия игры приближаются к волейболу еще больше, когда мяч через сетку бросают

вторым касанием. Игра в волейбол без подачи, мяч вводится в игру по сигналу верхней передачей из зоны 6.

12. Учебные игры. Игра по правилам мини- волейбола. Игра в волейбол. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил игры (при приеме мяча фиксируются только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной).

13. Задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике. Например: подача только в правую (левую, дальнюю, ближнюю) половину площадки. Вторая передача, только стоя лицом к «нападающему» партнеру. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6.

ДЛЯ ГРУПП СОГ ЧЕТВЕРТОГО ПЯТОГО И ШЕСТОГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Техническая подготовка

Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

1. Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещением. 2. Ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед. 3. Перемещение приставными шагами спиной вперед. 4. Двойной шаг назад. 5. Скачок назад, вправо, влево. 6. Остановка прыжком. 7. Прыжки. 8. Сочетание способов перемещений. 8. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом.

Передачи мяча

1. Передача мяча сверху двумя руками. Передача на точность в пределах границ площадки. Передачи в парах с перемещениями лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Встречная передача мяча в пределах линии нападения и между линиями (расстояние до 5 м). Передачи в треугольнике в зонах: 6-2-4, 1-2-3, 5-2-4 (расстояние до 4 м).

2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 3-4, 3-2, 2-3 на расстояние 2 м. Передачи в зонах 6-4, 6-2, 1-3 на расстояние 4 м.

3. Передачи мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной по направлению. Передача мяча подвешенного на шнуре. Передача с собственного подбрасывания. То же, но после перемещения лицом, боком спиной вперед. Передача с набрасывания партнера. Передача в тройках, средний производит передачу назад (стоя спиной). То же, но после перемещения. Передача в зонах 4-3-2, 2-3-4 (передача, стоя спиной из зоны 3).

4. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Передача мяча, подвешенного на шнуре в прыжке с места. Передача мяча в прыжке с собственного подбрасывания. То же, с набрасывания партнера (с места).

Передача в прыжке в стену, чередуя с передачей, стоя на площадке. Встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3 (без перехода в колонну).

5. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё. Отбивание в прыжке кулаком мяча, подвешенного на шнуре. То же, но после перемещения. Отбивание мяча с собственного набрасывания. То же, но после перемещения. Отбивание мяча, брошенного партнёром.

Подачи мяча

Подача верхняя, прямая. Подача подряд 5,10,20 попыток одним игроком. Подача в левую и правую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. Подача за игрока зоны 6. Соревнования на большое количество выполненных правильно подач (из числа заданных). Соревнование на точность попадания при подаче в зоны.

2. Верхняя прямая подача. Подача мяча, подвешенного на шнуре. Подача мяча, установленного в держателе, через сетку. Подача в стену (расстояние 6-9 м, высота отметки 2 м). Подача с расстояния 6 м через сетку на расстояние не менее чем на 9 м. Подача подряд 5 попыток. Чередование нижней и верхней прямых подач.

Нападающие удары

Нападающий прямой удар по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах. То же, но мяч установлен в держателе, удар с разбега (1, 2, 3 шага). То же, но через сетку. Нападающий удар через сетку по мячу, брошенному партнёром (посланному метательным устройством). Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач из соседней зоны.

Техника защиты

Действия без мяча

Перемещения и стойки

1. Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями.
2. Ходьба и бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед.
3. Перемещение приставными шагами спиной вперед.
4. Скачок вперед, влево, вправо.
5. Остановка прыжком.
6. Падения и перекаты после падений (с места).
7. Сочетание способов перемещений, перемещений с остановками и стойками.
8. Сочетание перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом

Приём мяча

1. Приём мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6 м). Прием мяча, направленного броском через сетку (расстояние 8-10 м). Прием нижней прямой подачи и первая передача в зоны 3 и 2.

2. Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание снизу мяча, подвешенного на шнуре, назад за голову – на месте и после перемещения. Прием снизу мяча, брошенного партнёром – на месте и после перемещения. Прием снизу в парах – стоя на месте и после перемещения. Отбивания снизу мяча назад за голову в движении (перемещаясь различными способами). Отбивание мяча

снизу в стену – стоя на месте, с изменением высоты передачи и расстояния от стены, в сочетании с перемещениями. Упражнения с приспособлениями типа «падающий мяч». Прием мяча снизу во встречных колоннах в зонах: 4-3, 3-4, 3-2, 2-3. То же, но в зонах 6-3-4, 6-2-3, 6-3-2. Нижняя передача на точность в зону 3 с задней линии. Прием снизу подачи в зонах 6,1,5, первая передача в зоны 3 и 2.

3. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину (назад на спину). Прием подвешенного на шнуре мяча вперед-вверх, над собой на месте и после перемещения. Прием мяча с собственного подбрасывания – на месте и после перемещения. То же, но с набрасывания партнера - на месте и после перемещения. В парах, стоя лицом в направлении передачи – прием на месте и после перемещения (один на месте).

Блокирование

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. Блокирование, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, установленному в держателе (направление и зона известны). То же, но в прыжке с площадки. Блокирование, стоя на подставке, удар выполняется по подброшенному (партнером) мячу.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Выбор места

1. Для выполнения второй передачи (в зоне 3, стоя спиной по направлению).
2. Для выполнения подачи (верхней прямой).
3. Для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом

1. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой).
2. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в положении лицом, боком и спиной к сетке).
3. Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.
4. Подача нижняя на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

1. При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4.
2. При второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, стоя к ним спиной при передаче, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.

Взаимодействие игроков задней и передней линии (при первой передаче)

1. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

2. Игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и нижних подач).

Командные действия

Система игры со второй передачи игрока передней линии

1. Приём нижних и верхней прямой подач и первая подача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом в сторону передачи.

2. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

3. Прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Выбор места

1. При приёме верхней прямой подачи.

2. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара).

3. При страховке партнёра, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи.

При действиях с мячом

1. Выбор способа приёма мяча от подачи (сверху и снизу от нижней, снизу от верхней).

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

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи и др.

1. Игрока зоны 1 с игроками зоны 6 и 2.

2. Игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

3. Игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5 и 3.

4. Игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 3 (при выходе для блокирования).

Командные действия

Приём подачи

1. Расположение игроков при приёме подачи (нижней и верхней прямой), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

2. Расположение игроков при приёме нижней подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут назад.

3. Расположение игроков при приёме 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.

Системы игры

1. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий для данного года обучения.

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.

2. Чередование упражнений для развития качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Например. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой и верхняя прямая передача. Прыжковые упражнения и нападающий удар. Сочетание способов перемещений – на максимальной скорости.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Передача сверху двумя руками, стоя лицом – стоя спиной. Нижняя передача вперед – отбивание снизу, стоя спиной по направлению. Подача – прием мяча от удара одной рукой. Передача сверху – блокирование, передача – нападающий удар. Передача в прыжке – нападающий удар.

4. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите. Выбор способа отбивания мяча через сетку – вторая передача, стоя лицом или спиной (по сигналу) по направлению. Выбор способа приема мяча (сверху, снизу) от передачи через сетку – выход в зону удара при блокировании. Групповые действия при приеме подачи – групповые действия при второй передаче. Система игры со второй передачи игроком передней линии – защита «углом вперед».

5. Многократное выполнение технических приемов. Способы перемещения при условии их чередования и на максимальной скорости. Передачи сверху (снизу) с перемещениями. Прием снизу и сверху – чередование и с перемещениями. Подача верхняя прямая. Передачи в прыжке (у стены). Нападающие удары по мячу на амортизаторах, у стены. Имитация блока (подвесной мяч) у сетки. Прием мяча от удара одной рукой.

6. Многократное выполнение тактических действий. Последовательное выполнение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите – указанных в программе.

7. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями (направление броска мяча и т.п.). Эстафеты с передачами и перемещениями и др.

8. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в игре. Система заданий в игре по технике и тактике на основе программы. Например. Применять только верхнюю подачу. Подачу принимать снизу. Через сетку посылать мяч передачей в прыжке. Вести игру в три касания, вторую передачу выполнять стоя спиной к «нападающему». Применять указанные в программе системы игры.

Медико-педагогический контроль

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям в группе СО.

Медико - педагогический контроль в группах СО осуществляется тренером-преподавателем совместно с фельдшером спортивной школы и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся,
- рациональное питание,
- обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня,
- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминовых комплексов и др. средств восстановления,

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

Чаще всего травмы в дзюдо бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины — локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется:

- 1.Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
- 2.Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- 3.Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- 4.Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- 5.Применять упражнения на расслабление и массаж.

При занятии дзюдо год от года возрастают объемы тренировочных нагрузок, количество тренировочных занятий. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Для каждого дзюдо начинается с поклона. Дзюдоист кланяется, тем самым он объявляет о своей готовности подчиниться закону дзюдо, сохранить его дух. Традиционные способы приветствия соблюдаются дзюдоистами всего мира. Выполнение специальных правил не только формальное проявление уважения к старшим и более опытным, но и обязательное условие для каждого спортсмена. Приветствие всегда используется в начале и конце тренировки - «ДЗАРЕЙ» - приветствие на коленях или «РИЦУРЕЙ» - приветствие стоя. Приветствие стоя происходит перед началом и после встречи. В течении тренировки этим способом приветствуют спортсмены друг друга в начале каждого рандори или технического упражнения, если партнеры меняются. Приветствуют спортсмены свободно, спокойно, достойно. Дзюдоисты кланяются друг другу, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении техники борьбы. За каждое неосторожное движение, причинившее партнеру неудобства, следует извиниться поклоном.

Система контроля и зачетные требования

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся, осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных количественных и качественных показателях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям борьбой дзюдо и участия в соревнованиях осуществляется медицинским работником ДЮСШ и врачом медицинских учреждений.

Контроль за физической и технической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки определяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими, уровень развития физических качеств. При планировании проведения контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок:

в первый день-испытание на скорость, во второй на силу и выносливость.

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

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки в апреле-мае месяце. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера –преподавателя отделения, утверждается планом –графиком проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом аттестации.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки.

Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП

НОРМАТИВНЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА

№ п\п	Нормативы	Единица измерения	ОФП – 6 лет			ОФП – 7 лет			ОФП – 8 лет		
			отл .	хор .	удов .	отл .	хор .	удов .	отл .	хор .	удов .
	<u>МАЛЬЧИКИ</u>										
1.	Бег 30 м.	сек.	7,0	7,4	7,8	6,6	7,0	7,3	6,2	6,6	7,0
2.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	9,8	10,5	10,8	9,0	9,8	10,5	8,8	9,6	10,2
3.	Прыжки в длину с места.	см	110	100	90	125	120	100	130	125	115
4.	Сгибание и разгибание рук от опоры 50 см.	кол-во раз	8	7	6	10	7	6	12	10	8
5.	Метание н/мяча (1 кг).	м.							4,5	3,5	2,5
	<u>ДЕВОЧКИ</u>										
1.	Бег 30 м.	сек.	7,2	7,6	8,0	6,9	7,2	7,5	6,4	6,8	7,2
2.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	10,2	10,8	11,2	9,6	10,2	10,8	9,4	10,0	10,5
3.	Прыжки в длину с места.	см	105	90	80	115	105	100	120	110	100
4.	Сгибание и разгибание рук от опоры 50 см.	кол-во раз	4	3	2	5	4	3	6	5	4
5.	Метание	м.							3	2,5	1,5

	н\мяча (1 кг).									

НОРМАТИВНЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА

№ п\п	Нормативы	Единица измерения	ОФП – 9 лет			ОФП – 10 лет			ОФП – 11 лет		
			отл .	хор .	удов .	отл .	хор .	удов .	отл .	хор .	удов .
	<u>МАЛЬЧИКИ</u>										
1.	Бег 30 м.	сек.	5,5	6,0	6,4	5,2	5,8	6,2			
2.	Бег 60 м.	сек.							10,0	10,6	11,2
3.	Прыжки в длину с места.	см	170	140	120	175	145	135	180	150	145
4.	Стигание и разгибание рук от опоры 50 см.	кол-во раз	12	11	10	14	13	12	16	15	14
5.	Бег 1000 м.	мин. сек.	Без учета времени			4,30	5,00	5,50	4,20	4,45	5,30
6.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	8,8	9,5	10,2	8,4	9,2	9,8	8,2	9,0	9,5
7.	Метание н\мяча (1 кг).	м.	5,5	4,5	3,5	7	6	5	8	7	6
	<u>ДЕВОЧКИ</u>										
1.	Бег 30 м.	сек.	5,8	6,2	6,5	5,5	6,0	6,2			
2.	Бег 60 м.	сек.							10,4	10,8	11,4
3.	Прыжки в длину с места.	см.	155	135	115	160	140	125	165	145	140
4.	Стигание и разгибание	кол-во раз	8	7	6	9	8	7	10	9	8

	рук от опоры 50 см.										
5.	Бег 1000 м.	мин. сек.	Без учета времени			5,0 0	5,4 0	6,00	4,4 5	5,2 0	5,50
6.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	9,2	9,8	10,6	9,0	9,4	10,0	8,6	9,2	9,8
7.	Метание н\мяча (1 кг).	м.	5	4	3	5,5	4,5	3,5	6	5	4

НОРМАТИВНЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА

№ п\п	Нормативы	Единица измерения	12 лет			13 лет			14 лет		
			отл .	хор .	удов .	отл .	хор .	удов .	отл .	хор .	удов .
	<u>ЮНОШИ</u>										
1.	Бег 60 м.	сек.	9,8	10,4	11,0	9,4	10,2	10,8	8,8	9,7	10,4
2.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	7,8	8,6	9,0	7,6	8,4	8,8	7,4	8,2	8,6
3.	Прыжки в длину с места.	см.	200	180	145	205	190	150	210	195	160
4.	Сгибание и разгибание рук (упор лежа на полу).	кол-во раз	18	16	15	20	18	16	22	19	17
5.	Метание н\мяча (1 кг).	м.	9	8	7	10	9	8	11	9	8
6.	Бег 1000 м.	мин. сек.	4,1 0	4,3 0	5,10	3,5 0	4,2 0	4,50	3,4 0	4,0 0	4,30
	<u>ДЕВУШК</u> <u>И</u>										
1.	Бег 60 м.	сек.	10,2	10,6	11,2	9,8	10,4	11,0	9,7	10,2	10,7
2.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	8,4	9,0	9,6	8,2	8,8	9,4	8,0	8,6	9,2

3.	Прыжки в длину с места.	см.	190	160	140	195	165	145	200	170	150
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	раз.	28	24	18	30	25	20	35	30	25
5.	Метание мяча (1 кг)	м.	7	6	5	8	7	6	9	8	7
6.	Бег 1000 м.	мин. сек.	4,3 0	5,0	5,30	4,1 0	4,4 0	5,00	4,0 0	4,3 0	4,50

НОРМАТИВНЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА

№ п\п	Нормативы	Единица измерения	15 лет			16 лет			17 лет		
			отл .	хор .	удов .	отл .	хор .	удов .	отл .	хор .	удов .
	<u>ЮНОШИ</u>										
1.	Бег 60 м.	сек.	8,4	9,2	10,0						
2.	Бег 100 м.	сек.				14,5	14,9	15,5	14,2	14,5	15,0
3.	Прыжки в длину с места.	см.	220	195	175	230	200	180	240	210	190
4.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа.	кол-во раз	25	22	20	28	25	22	30	28	24
5.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	7,0	7,9	8,8	6,8	7,6	8,6	6,6	7,5	8,2
6.	Бег 1000 м.	мин. сек.	3,3 5	3,5 0	4,20	3,3 0	3,4 0	4,10	3,2 5	3,3 5	4,05
7.	Метание набивного мяча (1 кг).	м.	10	11	10	13	12	11	14	13	12

	<u>ДЕВУШК</u> <u>И</u>										
1.	Бег 60 м.	сек.	9,4	10,0	10,5						
2.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	8,2	8,4	9,0	8,0	8,4	8,8	7,8	8,2	8,6
3.	Прыжки в длину с места.		200	175	155	205	175	155	210	180	160
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	кол-во раз.	35	30	25	38	32	25	40	30	25
5.	Метание мяча (1 кг)	м.	11	10	9	12	11	9	12	11	10
6.	Бег 1000 м.	мин. сек.	3,50	4,20	4,45	3,40	4,10	4,40	3,35	4,05	4,35
7.	Бег 100 м	сек.				16,5	17,0	17,8	16,0	16,5	17,0

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ ДЮСШ «Юность»
ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА

№	Нормативы	Оценка	9 лет	10 лет	11 лет	Условия выполнения
1.	Передача мяча двумя руками сверху над собой.	«5» «4» «3»	8 6 5	9 8 7	12 9 8	Уч-ся 9-10 лет выполняют 10 передач в круге R=1,8 м. Уч-ся 11 лет выполняют 12 передач.
2.	Передача мяча двумя руками снизу над собой.	«5» «4» «3»	8 6 5	9 8 7	12 9 8	Условия те же.
3.	Передача мяча двумя руками	«5» «4»	8 6	9 8	12 9	Высота сетки 2 м.

	сверху в парах через сетку	«3»	5	7	8	Уч-ся 9-10 лет выполняют 10 передач. Уч-ся 11 лет выполняют 12 передач.
4.	Передача мяча двумя руками снизу в парах через сетку.	«5» «4» «3»	8 6 5	9 8 7	12 9 8	Условия выполнения те же.
5.	Подача мяча	«5» «4» «3»	8 7 6	9 8 7	10 9 8	Все возраста выполняют по 10 подач.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ ДЮСШ «Юность»
ПО ВОЛЕЙБОЛУ (ЮНОШИ И ДЕВУШКИ).

12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет	
1. подача в дальнюю часть		1. подача в дальнюю часть		1. подача в зону 6 из 6 подач.		1. подача в зону 1,5 по 4 в каждую.		1. подача в зону 1,6,5 по 3 в каждую.	
Вып.под	Оцен	Вып.под	Оцен	Вып.под	Оцен	Вып.под	Оцен	Вып.под	Оцен
5	5	6	5	6	5	6	5	9	5
4	4	4	4	4	4	4	4	6	4
2. Вспомогательный игрок из зоны 6 в зону 6 : передача из		2. Вспомогательный игрок из зоны 6 в зону 6 : передача из		2. подача выполняется с места подачи, передача из 6		2. подача выполняется в зоны 5,1; передача во 2		2. подача выполняется в зоны 1,6,5; передача во 2	
6	оценк	6	оценк	5	оценк	8	оценк	12	оценк
5	5	6	5	5	5	6	5	1	5
		4						0	
3	4	3	4	3	3	4	4		4
3. Передача из 3 зоны в 4, высота над		3. Передача из 3 зоны в 4, высота над		3. Передача из зоны 2 в зону 4		3. Передача над собой 1-5-2 в зону 4; из 1		3. Передача из 2 зоны в 4, в	
вып.пер	оценк	вып.пер	оценк	вып.пер	оценк	вып.пер	оценк	вып.пер	оценк
5	5	6	5	5	5	5	5	5	5
				4					
4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
4. Нападающие удары со своего набрасывани		4. Нападающие удары из 4 зоны со своего		4.5 нападающих ударов из зоны 4, после		4. По 3 нападающих удара из 4 и 2 зоны после		4. Нападающие удары из 4,3,2 зон, по 3 из каждой. 9	
Вып.нап	оценк	Вып.нап	оценк	Вып.нап	оценк	Вып.на	оценк	Вып.нап	оценк
5	5	5	5	5	5	6	5	8	5
4	4	4	4	4	4	4	4	6	4

Список литературы

1. Приказ Минспорта России от 30.08.2013г. № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».
2. Волейбол. По редакцией А.В.Беляева, М.В.Савина-М., 2000г.
3. «К мастерству в волейболе». Железняк Ю.Д.-М.,1978г.
4. «Юный волейболист» Железняк Ю.Д.,-М.,1988г.
5. «Волейбол». Ивойлов А.В., Железняк Ю.Д.-М.,1991г.
6. «Пляжный волейбол» (тренировка, техника, тактика). Банников А.М., Костюков В.В.-Краснодар,2001г.
7. «Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте- Киев,1999г.
8. «Тренер-педагог и психолог». Марков К.К.,-Иркутск,1999г.
9. «Руководство тренера по волейболу», Марков К.К.,-Иркутск,1999г.
- 10.«Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте». В.Н.Платонов,-Киев 1997г.
- 11.«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование». Ю.Д.Железняк, М.Изд. «Академия»,2005г.
- 12.«Волейбол». Учебник для институтов и академий физической культуры. М-2000г.