

**Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки
спортивная школа «Аверс»
(МБУ СП СШ «Аверс»)**

УТВЕРЖДЕНА:

И.о. директора МБУ СП СШ «Аверс»

_____ Е.С. Власова

Пр. № от 2022 года

**ПРОГРАММА
ДЛЯ ГРУПП ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации программы:

1 год

Разработчик (и):
инструктор-методист
Радченко Л.Ю.

Тренеры:
Микулик Ю.В., Гуль А.И.

Сургут

2022

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Пояснительная записка	4
1. Нормативная часть	7
1.1. Характеристика волейбола	7
1.2 Форма проведения занятий	7
1.3. Годовое тематическое планирование занятий в группах физической подготовки	8
1.4. Наполняемость групп	9
2. Методическая часть	9
2.1. Теоретическая подготовка	9
2.2. Физическая подготовка	10
2.3. Предполагаемые результаты обучения	16
3 Система контроля и зачетные требования	16
3.1. Врачебный контроль	17
3.2. Нормативные требования	17
3.3. Приемные и переводные нормативы по ФП	18
3.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка	18
Приложение	20
Перечень информационного обеспечения	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Частями 1, 4 статьи 75 273-ФЗ нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, приказом от 27 декабря 2013 года N 1125, на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в рамках исполнения муниципального задания, согласно выполняемой муниципальной работы.

В ней отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Направленность данной Программы - физкультурно-оздоровительная (подготовительная).

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество тренировочных часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, подвижных игр, что позволит занимающимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития ребенка. Возможность занятиями волейболом с более раннего возраста. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания.

Актуальность программы заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на все системы детского организма. Необходимость подготовки гармонично-развитых в физическом отношении детей назрела давно.

Такая подготовка помогает изучать основы развития двигательных качеств, средствами волейбола.

Целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения большего количества занимающихся в социально-активные формы физкультурной деятельности, а именно в занятия волейболом.

А также в необходимости воспитания детей, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы в ГФП, отбору и комплектованию групп для занятий волейболом, в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Основные задачи занятий в группах физической подготовки:

- укрепить здоровье и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом посредством волейбола;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр;
- воспитать трудолюбие;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость);
- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, которые необходимы для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий волейболом.

Основным условием выполнения этих задач является целенаправленная подготовка юных волейболистов, которая предусматривает следующие направления:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных упражнений, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и моральными качествами, спортсменов;

Программа предназначена для детей от 7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

Срок реализации программы: 1 год.

Данная программа предусматривает:

- организацию спортивного отбора;
- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных контрольных нормативов;
- регулярное проведение контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных волейболистов:

- принцип гармонизации личности и среды – ориентация на максимальную самореализацию личности;
- принцип гуманности – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей;
- принцип системности и последовательности - предусматривает построение

образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено. Это

принцип позволяет ребенку овладеть навыками игры волейбол от простого к сложному, от репродуктивного к творческому;

- принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию;

- Принцип творчества и успеха. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я»;

- принцип гибкой системы комплексного обучения – при определенных условиях в течение всего времени обучения тренер использует дифференцированный подход;

- принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

Цель - физическое воспитание детей, развитие их морально-волевых качеств, средствами волейбола, подготовка к зачислению на начальный этап спортивной подготовки.

Основными задачами программ являются:

- обучить основам технике волейбола и упрощенным правилам игры;
- укреплять здоровье детей средствами физических упражнений;
- выявление и поддержка детей, проявивших яркие способности в избранном виде спорта;
- расширять знания в области волейбола и спорта в целом.
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
- развивать физические качества, посредством подвижных игр;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность.

Формой подведения итогов реализации программы является:

- сдача контрольных нормативов по физической подготовке воспитанников; - участие юных волейболистов в контрольных, городских соревнованиях по пионерболу, мини-волейболу.

На начальном этапе тренировки сдача контрольных нормативов у воспитанников проводится два раза в год - в октябре и мае.

Группы физической подготовки комплектуются из числа детей, желающих заниматься волейболом, при наличии справки от врача-педиатра.

Установлено, что дети 7-8 лет, имеющие более высокие морфологические показатели и уровень развития физических качеств, и других качеств, отвечающих специфике волейбола, сохраняют это преимущество и в последующие годы. Но, что самое главное, эти дети быстрее овладевают специальными навыками и техникой игры в волейбол.

Группы физической подготовки (ГФП). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий. Программа предназначена для детей 7-8 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками или по каким-то причинам не отобравшимся на этап спортивной подготовки.

1. Нормативная часть

1.1. Характеристика волейбола.

Волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания. Увлекательная и массовая игра получила всенародное признание. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Наряду с решением задач укрепления здоровья, совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейбол способствует выявлению «волейбольных» талантов, а также создает предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Появился волейбол в США в 1895 году. Основателем этой игры был пастор Уильям Морган - преподаватель колледжа, предложивший назвать игру «волейбол», что в переводе с английского «летающий мяч» (от «volley» - отбивать на лету и «ball» - мяч). В 1900 году появились первые правила волейбола.

В 1947 году была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ). Развитие волейбола пошло ускоренными темпами. Стали проводиться первенства Европы и мира, разыгрывается Кубок европейских чемпионов. В 1964г. волейбол включен в программу Олимпийских игр. В настоящее время членами ФИВБ являются более 110 стран. Весомый вклад в становление мирового волейбола внесли советские и российские спортсмены.

1.2. Форма проведения занятий

Подготовка юных волейболистов в ГФП проходит в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований, эстафет с элементами волейбола.

Годовой тематический план программы по волейболу рассчитан в ГФП на 39 недель.

Основной формой проведения тренировочных занятий является групповое занятие, продолжительностью до 2-х астрономических часа (до 6 часов в неделю). Также формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях и оздоровительных мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Число занимающихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки волейболистов.

1.3. Годовое тематическое планирование занятий

В тематическом плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам подготовки юных волейболистов. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. (табл. 1, 2).

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

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей.

Таблица 1

Примерный учебный план на 39 недель тренировочной и соревновательной деятельности в (в часах)

№п/п	Разделы подготовки	Группы физической подготовки	
		от 7 лет	
		4,5 ч	6 ч
1.	Теоретическая подготовка	10	8
2.	Общая физическая подготовка	100	98
3.	Специальная физическая подготовка	10	20
4.	Техническая подготовка	30	74
5.	Тактическая подготовка	6	8
6.	Соревнования	6	10
7.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4	6
8.	Игровая подготовка(подвижные игры)	9,5	10
9.	Общее количество часов (в год)	175,5	234

1.4. Численный состав занимающихся, максимальный объем тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовке

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе (человек)	Оптимальный (рекомендуемый количественный состав групп (человек))	Максимальное количество учебных часов в неделю
1-й	от 7	15	15-25	до 6

2. Методическая часть программы

Методическое обеспечение программы.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий в группе физической подготовки продолжительностью на более 2-х часов.

На тренировочных занятиях применяются разнообразные формы и методы:

- Словесный.
- Наглядный.
- Практический: метод целостного обучения; расчлененный метод; повторный; игровой; соревновательный; метод круговой тренировки.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Организационно методические указания.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными воспитанниками не должны быть ориентированы на быстрое достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных волейболистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

2.1. Теоретическая подготовка.

Гигиена, режим дня и питание занимающихся спортом детей. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, требования к инвентарю для занятий волейболом. Сведения об использовании естественных факторов

природы и закаливание организма.

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие волейбола в России, ХМАО-Югры. История возникновения игры в волейбол. Достижения и успехи Югорских, Российских и зарубежных спортсменов.

Техника безопасности и спортивный травматизм. Техника безопасности на тренировке. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм детей. Врачебный контроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Физические способности и физическая подготовка. Основные правила игры в волейболе.

2.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в

ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на

уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

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

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

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

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с

касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

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

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

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

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

2.3. Предполагаемые результаты обучения учащихся по программе.

ГФП	
Знания, умения и навыки	- Знать основные правила игры в волейбол - общие технические приемы, - стойки и перемещения
Воспитательные умения и навыки	- уметь слышать и слушать товарища - ознакомлены с понятием «общение», «культура», «спортивная этика» - чувство коллективизма
Развивающие умения и навыки	- развиты физические качества при проведении подвижных игр, эстафет - повышен интерес к занятиям волейболом

3. Система контроля и зачетные требования

Контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Контрольные упражнения и нормативные требования по годам обучения представлены в нормативной части программы для учащихся отделения волейбола. Результаты проведения контроля вносятся в протокол.

В тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Важнейшей задачей контроля является уточнения в планировании тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств физических упражнений на занятиях.

Практическая реализация контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание тренировочных занятий.

Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям: 1.Определение степени усвоения техники двигательных действий. 2.Определение уровня развития двигательных (физических) качеств.

Занимающиеся по данной программе, в зависимости от периода занятий, зачисляются на этапы начальной подготовки и тренировочный этап (программа спортивной подготовки) не ранее 6 месяцев с момента зачисления в учебное

заведение и при условии выполнения нормативных требований по ОФП и СФП и соответствии возраста для зачисления.

3.1. Врачебный контроль.

В начале тренировочного года все занимающиеся в ГФП, должны предоставить справку о состоянии здоровья согласно приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом...».

3.2. Нормативные требования.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными нормативными требованиями для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется два раза в год в октябре и мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы.

- Бег 30м. с высокого старта/с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. разминки дается старт.
- Челночный бег 6 x 5 м/с. Тест проводится в спортивном зале начало и конец, которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два набивных мяча. Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; добегают до мяча, касается его рукой и бежит обратно к первому мячу, тоже касается его рукой. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.
- Прыжок в длину с места/см. – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение

дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

- Прыжок вверх/см. – выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.
- Метание набивного мяча весом 1кг. вперед из-за головы/см. Из исходного положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой при этом плечи находятся на уровне контрольной линии (линия отсчета), испытуемый выполняет бросок мяча из-за головы двумя руками. Дальность броска измеряется рулеткой.

3.3. Приемные и переводные нормативы по физической подготовки

№п/п	Показатели	девочки	мальчики
1	Становая сила, кг.	54	55
2	Бег 30 м., сек.	6.5	6.0
3	Челночный бег 6/5 м., сек.	12.8	12.3
4	Бег 92 м. с изменением направления, сек.	32.4	31.4
5	Прыжок в длину с места, см.	140	130
6	Прыжок вверх с места, см.	33	36
7	Метание набивного мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками: сидя в прыжке	3.5 4.0	4.0 5.0

3.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Главной задачей **воспитательной работы** с юными воспитанниками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных волейболистов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных

заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Психологическая подготовка понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивации спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, ответственности и все необходимое для высокого результата.

В практике волейбола задача мотивации решается двумя путями: отбором юных воспитанников с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Перечень информационного обеспечения

1. *Банников А.М., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
 2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
 3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
 4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.
 5. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.
 6. *Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.
 7. *Железняк Ю.Д., Кунянский В. А.* У истоков мастерства. - М., 1998.
 8. *Марков К.К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
 9. *Марков К.К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
 10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
 11. Настольная книга учителя физической культуры/Подред. Л.Б.Кофмана. - М., 1998.
 12. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
 13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
 14. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
 15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
 16. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
 17. Спортивная медицина: справочное издание. -М., 1999.
 18. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -М., 2000.
- Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки
спортивная школа «Аверс»
(МБУ СП СШ «Аверс»)



ПРОГРАММА
ДЛЯ ГРУПП ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

Срок реализации программы:

1 год

Разработчик (и):
инструктор-методист
Радченко Л.Ю.

Тренеры:
Микулик Ю.В., Гуль А.И.

Сургут

2022

2