

**Администрация Карасукского района Новосибирской области**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа Карасукского района  
Новосибирской области

**Дополнительная общеразвивающая образовательная  
программа по командному виду спорта волейбол**

**Срок реализации: 8 лет**

**Составитель программы:  
Ловков Сергей Владимирович**

**г.Карасук**

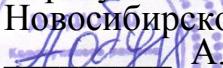
**2017г.**

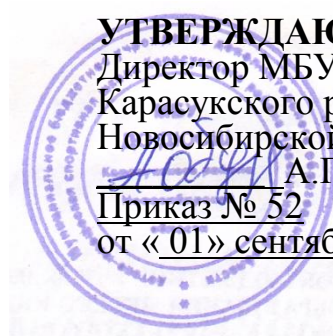
**ПРИНЯТО**

Педагогический совет  
МБУ ДО ДЮСШ  
Карасукского района  
Новосибирской области  
Протокол № 3  
от «23» августа 2017г.

---

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО ДЮСШ  
Карасукского района  
Новосибирской области  
 А.П. Обухов  
Приказ № 52  
от «01» сентября 2017г.



## СОДЕРЖАНИЕ

|   | Страницы |
|---|----------|
| 1. Пояснительная записка  | 3        |
| 2. Примерный годовой учебный план-график                                      | 6        |
| 3. Содержание изучаемого курса и КПН  | 9        |
| 4. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы | 19       |
| 5. Планируемые результаты освоения образовательной программы                  | 21       |
| 6. Система оценки результатов освоения программы                              | 22       |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» была использована:

- Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенная Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Издательство «Советский спорт», М., 2007 года. Программа составлена группой авторов: Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств

и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» – физкультурно – спортивная.

**Цели программы:**

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;

- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**

**обучающие:**

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);

- обучать правильному выполнению упражнений.

**развивающие:**

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развивать двигательные способности детей;

- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

**воспитательные:**

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;

- воспитывать чувство ответственности за себя;

- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Волейбол» заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 6-18 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 6 лет.

Для комплектации групп по волейболу по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 6 лет, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники волейбола.

## 2. Примерный годовой учебный план-график

Годовой учебный план рассчитан 39 и 46 недель.

### Годовой учебный план, поурочное распределение программного материала Спортивно -оздоровительная группа

| Неделя   | Минималь-<br>ный возраст<br>для<br>зачисления<br>(лет) | Количество<br>учащихся<br>в группе | Количество<br>учебных ча-<br>сов<br>в неделю | Количество<br>учебных ча-<br>сов<br>в год | Требования по<br>спортивной<br>подготовке |
|--|--|------------------------------------|--|---|---|
| <b>Спортивно -оздоровительная группа (СОГ)</b> |  |                                    |  |   |   |
| 39 недель                                      | 7-8  | 20                                 | 6  | 234                                       | Требования<br>программы                   |
| 46 недели                                      | 7-8  | 20                                 | 6  | 276                                       | Требования<br>программы                   |

## Примерный годовой учебный план-график на 39 недель СОГ (6 час)

| Содержание занятий                          | часы       | Сен       | Окт       | Ноя       | Дек       | Янв       | Фев       | Мар       | Апр       | Май       | Июн | Июл | Авг |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----|-----|-----|
| <b>1. ТЕОРИЯ</b>                            | <b>1</b>   | 1         |           |           |           |           |           |           |           |           |     |     |     |
| 1. Физическая Культура и спорт в России     |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |     |     |     |
| 2.Сведения о строении организм              | <b>1</b>   |           | 1         |           |           |           |           |           |           |           |     |     |     |
| 3.Влияние физических упражнений на организм | <b>1</b>   |           |           | 1         |           |           |           |           |           |           |     |     |     |
| 4.Гигиена и врачебный контроль              | <b>1</b>   |           |           |           | 1         |           |           |           |           |           |     |     |     |
| 5.Правила игры в волейбол                   | <b>1</b>   |           |           | 1         |           |           |           |           |           |           |     |     |     |
| 6.Место занятий и инвентарь                 | <b>1</b>   |           | 1         |           |           |           |           |           |           |           |     |     |     |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>                         | <b>6</b>   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |     |     |     |
| <b>2. ПРАКТИКА</b>                          |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |     |     |     |
| 1.Общая физическая подготовка               | <b>96</b>  | 10        | 10        | 8         | 10        | 13        | 10        | 11        | 12        | 12        |     |     |     |
| 2.Специальная физическая подготовка         | <b>19</b>  | 3         | 1         | 3         | 1         | 2         | 1         | 3         | 3         | 3         |     |     |     |
| 3. Техническая подготовка                   | <b>72</b>  | 8         | 8         | 10        | 7         | 6         | 9         | 8         | 8         | 8         |     |     |     |
| 4.Тактическая подготовка                    | <b>12</b>  | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | 1         |     |     |     |
| 5.Интегральная подготовка                   | <b>25</b>  | 2         | 3         |           | 5         | 5         | 2         | 3         | 3         | 2         |     |     |     |
| 6.Контрольные испытания                     | <b>3</b>   | 1         | 1         |           |           |           |           |           |           | 1         |     |     |     |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>                         | <b>228</b> | <b>25</b> | <b>26</b> | <b>22</b> | <b>25</b> | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> |     |     |     |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>                         | <b>234</b> | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> |     |     |     |



## Примерный годовой учебный план-график на 46 недель СО (6 час)

| Содержание занятий                           | часы       | Сен       | Окт       | Ноя       | Дек       | Янв       | Фев       | Мар       | Апр       | Май       | Июн       | Июл       | Авг |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----|
| <b>1. ТЕОРИЯ</b>                             | <b>1</b>   | 1         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |     |
| 1. Физическая Культура и спорт в России      |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |     |
| 2. Сведения о строении организм              | 1          | 1         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |     |
| 3. Влияние физических упражнений на организм | 3          | 1         | 1         |           |           | 1         |           |           |           |           |           |           |     |
| 4. Гигиена и врачебный контроль              | 1          |           | 1         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |     |
| 5. Правила игры в волейбол                   | 2          |           |           | 1         |           | 1         |           |           |           |           |           |           |     |
| 6. Место занятий и инвентарь                 | 1          |           | 1         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |     |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>                          | <b>9</b>   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |     |
| <b>2. ПРАКТИКА</b>                           |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |     |
| 1. Общая физическая подготовка               | 78         | 9         | 11        | 7         | 8         | 8         | 5         | 8         | 10        | 5         | 5         | 2         |     |
| 2. Специальная физическая подготовка         | 35         | 3         | 3         | 5         | 3         | 3         | 1         | 3         | 1         | 1         | 8         | 4         |     |
| 3. Техническая подготовка                    | 75         | 7         | 7         | 7         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 4         | 2         |     |
| 4. Тактическая подготовка                    | 14         | 1         |           | 2         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 2         | 2         | 1         |     |
| 5. Интегральная подготовка                   | 30         | 2         |           | 3         | 4         | 4         | 5         | 4         | 4         | 3         |           | 1         |     |
| 6. Контрольные испытания                     | 35         | 1         |           | 1         | 2         | 2         | 3         | 2         | 2         | 5         | 7         | 10        |     |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>                          | <b>267</b> | <b>23</b> | <b>21</b> | <b>25</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>20</b> |     |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>                          | <b>276</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>20</b> |     |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

#### I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. *Физическая культура и спорт в России.* Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, врачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

4. *Основы техники и тактики игры.* Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

5. *Оборудование и инвентарь.* Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

6. *Спортивные соревнования.* Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

#### II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на

гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, оста-

новка, 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 обучающиеся выполняют определенное действие.

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

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

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

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

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

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные 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).

Многочисленные 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). Многочисленные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающему партнеру. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многочисленные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многочисленные 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. Многочисленные 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 (амортиза-

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

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

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча 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 (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

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

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

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

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

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

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

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

# Контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительных групп

## Контрольно-переводные нормативы по ОФП для юношей

| №  | Контрольные показатели.                     | Баллы | 7 лет       | 8 лет       | 9 лет       | 10 лет      | 11 лет      | 12 - 13 лет | 14-15 лет   | 16 - 17 лет | 18 и старше |  |
|----|---|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
|    |   |       | 28 и выше   | 30 и выше   | 35 и выше   |             |             |             |             |             |             |  |
| 1. | Отжимание (количество раз)                  | 5     | 28 и выше   | 30 и выше   | 35 и выше   |             |             |             |             |             |             |  |
|    |   | 4     | 24 - 27     | 26 - 29     | 32 - 34     |             |             |             |             |             |             |  |
|    |   | 3     | 18 - 23     | 21 - 25     | 29 - 31     |             |             |             |             |             |             |  |
|    |   | 2     | 12 - 17     | 15 - 20     | 23 - 28     |             |             |             |             |             |             |  |
|    |   | 1     | 11 и ниже   | 14 и ниже   | 22 и ниже   |             |             |             |             |             |             |  |
| 1. | Подтягивание на перекладине(количество раз) | 5     |             |             |             | 7 и выше    | 8 и выше    | 10 и выше   | 13 и выше   | 16 и выше   | 18 и выше   |  |
|    |   | 4     |             |             |             | 5 - 6       | 6 - 7       | 8 - 9       | 10 - 12     | 13 - 15     | 15 - 17     |  |
|    |   | 3     |             |             |             | 3 - 4       | 3 - 5       | 6 - 7       | 7 - 9       | 9 - 12      | 10 - 14     |  |
|    |   | 2     |             |             |             | 1 - 2       | 1 - 2       | 3 - 5       | 4 - 6       | 5 - 8       | 5 - 9       |  |
|    |   | 1     |             |             |             | 0           | 0           | 2 и ниже    | 3 и ниже    | 4 и ниже    | 4 и ниже    |  |
| 2. | Прыжок в длину с места (см)                 | 5     | 168 и выше  | 172 и выше  | 176 и выше  | 185 и выше  | 195 и выше  | 210 и выше  | 220 и выше  | 250 и выше  | 255 и выше  |  |
|    |   | 4     | 158 - 167   | 163 - 171   | 167 - 175   | 175 - 184   | 180 - 194   | 185 - 209   | 195 - 219   | 220 - 249   | 230 - 254   |  |
|    |   | 3     | 148 - 157   | 153 - 162   | 157 - 166   | 165 - 174   | 169 - 179   | 173 - 184   | 185 - 194   | 206 - 219   | 210 - 229   |  |
|    |   | 2     | 140 - 147   | 144 - 152   | 147 - 156   | 155 - 164   | 158 - 168   | 162 - 172   | 174 - 184   | 196 - 205   | 200 - 209   |  |
|    |   | 1     | 139 и ниже  | 143 и ниже  | 146 и ниже  | 154 и ниже  | 157 и ниже  | 161 и ниже  | 173 и ниже  | 195 и ниже  | 199 и ниже  |  |
| 3. | Бег 60 м (сек)                              | 5     | 11,4 и выше | 11,1 и выше | 10,7 и выше | 10,3 и выше | 10,0 и выше | 9,7 и выше  | 9,4 и выше  | 9,1 и выше  | 8,9 и выше  |  |
|    |   | 4     | 11,5 - 11,8 | 11,2 - 11,6 | 10,8 - 11,3 | 10,4 - 10,7 | 10,1 - 10,5 | 9,8 - 10,1  | 9,5 - 9,9   | 9,2 - 9,6   | 9,0 - 9,4   |  |
|    |   | 3     | 11,9 - 12,6 | 11,7 - 12,4 | 11,4 - 12,0 | 10,8 - 11,4 | 10,6 - 11,2 | 10,2 - 10,5 | 10,0 - 10,3 | 9,7 - 10,0  | 9,5 - 9,8   |  |
|    |   | 2     | 12,7 - 13,4 | 12,5 - 13,2 | 12,1 - 12,6 | 11,5 - 12,1 | 11,3 - 11,9 | 10,6 - 11,2 | 10,4 - 10,9 | 10,1 - 10,5 | 9,9 - 10,2  |  |
|    |   | 1     | 13,5 и хуже | 13,3 и хуже | 12,7 и хуже | 12,2 и хуже | 12,0 и хуже | 11,3 и хуже | 11,0 и хуже | 10,6 и хуже | 10,3 и хуже |  |
| 4. | Челночный бег 3 x 10 м (сек)                | 5     | 8,3 и выше  | 8,1 и выше  | 7,9 и выше  | 7,7 и выше  | 7,5 и выше  | 7,3 и выше  | 7,2 и выше  | 7,0 и выше  | 6,9 и выше  |  |
|    |   | 4     | 8,4 - 9,0   | 8,2 - 8,7   | 8,0 - 8,5   | 7,8 - 8,3   | 7,6 - 8,0   | 7,4 - 7,8   | 7,3 - 7,7   | 7,1 - 7,5   | 7,0 - 7,4   |  |
|    |   | 3     | 9,1 - 9,8   | 8,8 - 9,3   | 8,6 - 9,1   | 8,4 - 8,9   | 8,1 - 8,5   | 7,9 - 8,3   | 7,8 - 8,2   | 7,6 - 8,0   | 7,5 - 7,9   |  |
|    |   | 2     | 9,9 - 10,4  | 9,4 - 9,9   | 9,2 - 9,7   | 9,0 - 9,5   | 8,6 - 9,2   | 8,4 - 8,9   | 8,3 - 8,8   | 8,1 - 8,6   | 7,6 - 8,0   |  |
|    |   | 1     | 10,5 и хуже | 10,0 и хуже | 9,8 и хуже  | 9,6 и хуже  | 9,3 и хуже  | 9,0 и хуже  | 8,9 и хуже  | 8,7 и хуже  | 8,1 и хуже  |  |
| 5. | Кросс 1 км (мин, сек)                       | 5     | 5,10 и выше | 4,55 и выше | 4,35 и выше | 4,25 и выше | 4,05 и выше | 3,50 и выше | 3,35 и выше | 3,20 и выше | 3,10 и выше |  |
|    |   | 4     | 5,11 - 5,26 | 4,56 - 5,10 | 4,36 - 4,50 | 4,26 - 4,40 | 4,06 - 4,20 | 3,51 - 4,05 | 3,36 - 3,50 | 3,21 - 3,35 | 3,11 - 3,25 |  |
|    |   | 3     | 5,27 - 5,43 | 5,11 - 5,25 | 4,51 - 5,05 | 4,41 - 4,55 | 4,21 - 4,35 | 4,06 - 4,20 | 3,51 - 4,05 | 3,36 - 3,50 | 3,26 - 3,45 |  |
|    |   | 2     | 5,44 - 5,59 | 5,26 - 5,40 | 5,06 - 5,20 | 4,56 - 5,10 | 4,36 - 4,50 | 4,21 - 4,35 | 4,06 - 4,21 | 3,51 - 4,10 | 3,46 - 4,10 |  |
|    |   | 1     | 6,00 и хуже | 5,41 и хуже | 5,21 и хуже | 5,11 и хуже | 4,51 и хуже | 4,36 и хуже | 4,22 и хуже | 4,11 и хуже | 4,11 и хуже |  |
| 6. | Поднимание туловища(количество раз)         | 5     |             |             |             | 43 и выше   | 44 и выше   | 45 и выше   | 48 и выше   | 49 и выше   | 50 и выше   |  |
|    |   | 4     |             |             |             | 40 - 42     | 41 - 43     | 42 - 44     | 45 - 47     | 46 - 48     | 47 - 49     |  |
|    |   | 3     |             |             |             | 37 - 39     | 38 - 40     | 39 - 41     | 42 - 44     | 43 - 45     | 44 - 46     |  |
|    |   | 2     |             |             |             | 32 - 36     | 34 - 39     | 35 - 38     | 37 - 41     | 38 - 42     | 40 - 43     |  |
|    |   | 1     |             |             |             | 31 и хуже   | 33 и хуже   | 34 и хуже   | 36 и хуже   | 37 и хуже   | 39 и хуже   |  |

МБОУ ДОД ДЮСШ  
Карасукского района

## Контрольно-переводные нормативы по ОФП для девушек

| №  | Контрольные показатели.             | Баллы | 7 лет       | 8 лет       | 9 лет       | 10 лет      | 11 лет      | 12 - 13 лет | 14-15 лет   | 16 - 17 лет | 18 и старше |
|----|-------------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                                     |       | 22 и выше   | 25 и выше   | 26 и выше   | 28 и выше   | 30 и выше   | 32 и выше   | 33 и выше   | 35 и выше   | 37 и выше   |
| 1. | Отжимание (количество раз)          | 5     | 22 и выше   | 25 и выше   | 26 и выше   | 28 и выше   | 30 и выше   | 32 и выше   | 33 и выше   | 35 и выше   | 37 и выше   |
|    |                                     | 4     | 19 - 21     | 22 - 24     | 23 - 25     | 24 - 27     | 25 - 29     | 29 - 31     | 29 - 32     | 30 - 34     | 32 - 36     |
|    |                                     | 3     | 16 - 18     | 18 - 21     | 19 - 22     | 19 - 23     | 20 - 24     | 23 - 28     | 25 - 28     | 26 - 29     | 26 - 31     |
|    |                                     | 2     | 12 - 15     | 15 - 17     | 16 - 18     | 16 - 18     | 16 - 19     | 17 - 22     | 19 - 24     | 20 - 25     | 20 - 25     |
|    |                                     | 1     | 11 и ниже   | 14 и ниже   | 15 и ниже   | 15 и ниже   | 15 и ниже   | 16 и ниже   | 18 и ниже   | 19 и ниже   | 19 и ниже   |
| 2. | Прыжок в длину с места (см)         | 5     | 151 и выше  | 160 и выше  | 168 и выше  | 175 и выше  | 180 и выше  | 192 и выше  | 205 и выше  | 220 и выше  | 230 и выше  |
|    |                                     | 4     | 141 - 150   | 151 - 159   | 160 - 167   | 168 - 174   | 170 - 179   | 182 - 191   | 185 - 204   | 200 - 219   | 210 - 230   |
|    |                                     | 3     | 131 - 140   | 140 - 150   | 151 - 159   | 160 - 167   | 158 - 169   | 169 - 181   | 170 - 184   | 180 - 199   | 188 - 209   |
|    |                                     | 2     | 121 - 130   | 130 - 139   | 140 - 150   | 148 - 159   | 151 - 157   | 158 - 168   | 160 - 171   | 169 - 179   | 175 - 187   |
|    |                                     | 1     | 120 и ниже  | 129 и ниже  | 139 и ниже  | 147 и ниже  | 150 и ниже  | 157 и ниже  | 159 и ниже  | 168 и ниже  | 174 и ниже  |
| 3. | Бег 60 м (сек)                      | 5     | 11,7 и выше | 11,4 и выше | 11,1 и выше | 10,7 и выше | 10,4 и выше | 10,1 и выше | 9,7 и выше  | 9,5 и выше  | 9,4 и выше  |
|    |                                     | 4     | 11,8 - 12,1 | 11,5 - 11,8 | 11,2 - 11,6 | 10,8 - 11,2 | 10,5 - 10,9 | 10,2 - 10,7 | 9,8 - 10,4  | 9,6 - 10,1  | 9,5 - 9,9   |
|    |                                     | 3     | 12,1 - 12,5 | 11,9 - 12,3 | 11,7 - 12,1 | 11,3 - 11,8 | 11,0 - 11,6 | 10,8 - 11,3 | 10,5 - 11,0 | 10,2 - 10,7 | 10,0 - 10,7 |
|    |                                     | 2     | 12,6 - 13,1 | 12,4 - 12,9 | 12,2 - 12,7 | 11,9 - 12,5 | 11,7 - 12,2 | 11,4 - 11,9 | 11,1 - 11,6 | 10,8 - 11,4 | 10,8 - 11,5 |
|    |                                     | 1     | 13,2 и ниже | 13,0 и ниже | 12,8 и ниже | 12,6 и ниже | 12,3 и ниже | 12,0 и ниже | 11,7 и ниже | 11,5 и ниже | 11,6 и ниже |
| 4. | Челночный бег 3 x 10 м (сек)        | 5     | 8,6 и выше  | 8,4 и выше  | 8,1 и выше  | 8,0 и выше  | 7,8 и выше  | 7,6 и выше  | 7,5 и выше  | 7,3 и выше  | 7,0 и выше  |
|    |                                     | 4     | 8,7 - 9,1   | 8,5 - 9,0   | 8,2 - 8,7   | 8,1 - 8,6   | 7,9 - 8,4   | 7,7 - 8,2   | 7,6 - 8,1   | 7,4 - 7,9   | 7,1 - 7,6   |
|    |                                     | 3     | 9,2 - 9,6   | 9,1 - 9,6   | 8,8 - 9,3   | 8,7 - 9,2   | 8,5 - 9,0   | 8,3 - 8,7   | 8,2 - 8,7   | 8,0 - 8,5   | 7,7 - 8,2   |
|    |                                     | 2     | 9,7 - 10,3  | 9,7 - 10,2  | 9,4 - 9,9   | 9,3 - 9,8   | 9,1 - 9,6   | 8,8 - 9,3   | 8,8 - 9,3   | 8,6 - 9,1   | 8,3 - 8,9   |
|    |                                     | 1     | 10,4 и ниже | 10,3 и ниже | 10,0 и хуже | 9,9 и хуже  | 9,7 и хуже  | 9,4 и хуже  | 9,4 и хуже  | 9,2 и хуже  | 9,0 и хуже  |
| 5. | Кросс 1 км (мин, сек)               | 5     | 5,25 и выше | 5,10 и выше | 5,00 и выше | 4,40 и выше | 4,25 и выше | 4,10 и выше | 3,50 и выше | 3,40 и выше | 3,30 и выше |
|    |                                     | 4     | 5,26 - 5,40 | 5,11 - 5,25 | 5,01 - 5,15 | 4,41 - 4,56 | 4,26 - 4,42 | 4,11 - 4,35 | 3,51 - 4,10 | 3,41 - 4,06 | 3,31 - 3,55 |
|    |                                     | 3     | 5,41 - 5,55 | 5,26 - 5,40 | 5,16 - 5,32 | 4,57 - 5,12 | 4,43 - 5,05 | 4,36 - 4,59 | 4,11 - 4,35 | 4,07 - 4,28 | 3,56 - 4,20 |
|    |                                     | 2     | 5,56 - 6,10 | 5,41 - 6,00 | 5,33 - 5,50 | 5,13 - 5,40 | 5,06 - 5,30 | 5,00 - 5,23 | 4,36 - 5,05 | 4,29 - 4,55 | 4,21 - 4,50 |
|    |                                     | 1     | 6,11 и ниже | 6,01 и ниже | 5,51 и ниже | 5,41 и ниже | 5,31 и ниже | 5,24 и ниже | 5,06 и ниже | 4,56 и ниже | 4,51 и ниже |
| 6. | Поднимание туловища(количество раз) | 5     |             |             |             | 39 и выше   | 40 и выше   | 41 и выше   | 45 и выше   | 46 и выше   | 47 и выше   |
|    |                                     | 4     |             |             |             | 35 - 38     | 37 - 39     | 38 - 40     | 40 - 44     | 42 - 45     | 44 - 46     |
|    |                                     | 3     |             |             |             | 31 - 34     | 33 - 36     | 35 - 37     | 36 - 39     | 38 - 41     | 40 - 43     |
|    |                                     | 2     |             |             |             | 27 - 30     | 29 - 32     | 31 - 34     | 32 - 35     | 34 - 37     | 35 - 39     |
|    |                                     | 1     |             |             |             | 26 и ниже   | 28 и ниже   | 30 и ниже   | 31 и ниже   | 33 и ниже   | 34 и ниже   |

МБОУ ДОД ДЮСШ  
Карасукского района



По результатам сдачи 4 нормативов нужно набрать 12 баллов

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### ***Техника нападения***

Перемещения и стойки. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений.

Передачи. Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и прыжке, после перемещения

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки

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

### ***Техника защиты***

Перемещения и стойки; то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### ***Тактика нападения.***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и зоне.

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

3. *Командные действия:* прием нижней подачи и первая передача в зону 3; прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

#### ***Тактика защиты.***

1. выбор места при приеме нижней подачи;
2. расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

### **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.
2. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.
3. Выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники.
4. Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.
5. Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.
6. Чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.
7. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.
8. Учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.
9. Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
10. Участие в официальных соревнованиях различного уровня, выполнение установок на игру. Разбор игр.

### **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества

(честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия:*

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами,
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

#### **4. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 15-20 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия: 2 академических часа.

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

##### **Средства обучения**

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах с использованием следующих средств обучения:

##### **Перечень спортивного инвентаря и оборудования:**

| Наименование спортивного инвентаря и оборудования | Количество |
|---|------------|
| Гимнастическая скамейка                           | 6          |
| Гимнастическая стенка                             | 12         |
| Сетка волейбольная                                | 1          |
| Свисток   | 1          |
| Мат гимнастический                                | 10         |
| Мяч футбольный                                    | 4          |
| Секундомер  | 1          |
| Канат   | 0          |
| Мяч волейбольный                                  | 10         |
| Корзина для мячей                                 | 0          |
| Фишки (конусы)                                    | 10         |
| Скакалка  | 20         |
| Гантели   | 20         |
| Набивной мяч                                      | 10         |
| Утяжелители                                       | 15         |
| Весы электронные медицинские                      | 1          |

**Перечень технических средств обучения:**

| Наименование технических средств обучения                             | Количество |
|---|------------|
| Магнитофон  | 1          |
| Кассеты, диски, флеш карта с записями музыки, песен, видео материалов |            |

## **5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По окончании первого года обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего и последующих годов обучения, учащиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
2. Уметь принимать мяч от сетки;
3. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
7. Овладеть тактикой нападения;
8. Овладеть тактикой защиты;
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

## **6. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление:

- промежуточной аттестации обучающихся,
- итоговой аттестации.

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации – Положением о приёме контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно.

По результатам освоения образовательной программы выдается документ об обучении в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации.

### **Формами промежуточной аттестации являются:**

1. Контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам.
2. Учёт личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

### Список литературы

| Наименование учебно- методических материалов ( <i>может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе</i> )                  | Количество |
|--|------------|
| Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.                              | 1          |
| Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.   | 1          |
| Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.             | 1          |
| Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.   | 1          |
| Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.  | 1          |
| Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.  | 1          |
| Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.  | 1          |
| Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.  | 1          |
| Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.  | 1          |
| Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.  | 1          |
| Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с.  | 1          |
| Кривошеин А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов ВСК: — Ярославль: 2004. -74 с. | 1          |
| Пуни А.Ц., Гурович Л.И. О волевой подготовке волейболистов. Статья. 2008.  | 1          |
| Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра.  | 1          |
| Министерство спорта РФ <a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>  |            |
| Министерство образования и науки РФ <a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>  |            |
| Федерация волейбола Ростовской области   |            |
| Российская федерация волейбола <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a>   |            |



