

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр г.Пучеж»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

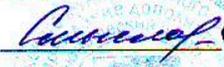
МУ ДО «ДЮЦ г. Пучеж»

Протокол от «25» мая 2022 г.

№ 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО «ДЮЦ г. Пучеж»

 Смыслова И.Н.

Приказ от «31» мая 2022 г.

№ 47



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 3 года

Возраст учащихся: 8-17 лет

Автор/разработчик: педагог дополнительного  
образования Денисов Юрий Николаевич

г. Пучеж

2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	6
2.1. Учебный план.....	6
2.2. Программный материал для теоретических и практических занятий.....	10
2.3. Информационно-методическое и материально-техническое обеспечение реализации программы.....	15
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ.....	29
IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	31

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – программа) для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) является адаптированной, с учётом особенностей организации занятий и режима образовательного процесса в МУ ДО «ДЮЦ г. Пучеж» (далее - Детско-юношеский центр). Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка 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 Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 9 ноября 2018 года;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации №467 от 3 сентября 2019 года;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации №533 от 30 сентября 2020 года;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации №678-р от 31 марта 2022 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность** рабочей программы - физкультурно-спортивная.

**Актуальность** рабочей программы заключается в том, что позволяет решать задачи дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта с соблюдением новых правил СанПин 2.4.4.3648-20. Данная программа позволяет решать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки,

формировать мотивацию и интерес к занятиям.

Специфика организации обучения по данной программе заключается в том, что она предусматривает последовательность изучения и освоения материала по разделам спортивной подготовки: физической, технической, тактической, теоретической, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Этап спортивной подготовки, предусмотренный настоящей программой – спортивно-оздоровительный.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование важных двигательных качеств, основ спортивной техники и тактики.

**Уровень реализации** рабочей программы – базовый.

**Срок освоения** рабочей программы – 3 года.

**Цель программы:** нормативно-правовое и методическое обеспечение построения, содержания, организации и осуществления образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе обучения в Детско-юношеском центре.

Выполнение рабочей программы обеспечивает решение следующих взаимосвязанных **задач**:

- а) образовательные задачи:
  - обучение занимающихся основным двигательным действиям;
  - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в волейбол;
  - освоение знаний об истории и современном развитии волейбола, роли и формировании здорового образа жизни;
  - формирование умений и навыков игры в волейбол.
- б) оздоровительные задачи:
  - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
  - повышение уровня разностороннего физического развития;
  - формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
  - соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.
- в) воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

Данная программа предполагает её реализацию в пределах 258 часов (6 часов в неделю) и 387 часов (9 часов в неделю) в год (43 недели).

Минимальный возраст зачисление детей в группу - 8 лет. Количество занятий в неделю - три. Продолжительность занятия – 2-3 астрономических часа. Минимальная наполняемость СОГ - 15 человек. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения.

***Ожидаемые результаты.*** Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой и тактикой основных элементов волейбола;
- самостоятельно участвовать в соревнованиях учрежденческого и муниципального уровня.
- выполнение нормативов юношеских разрядов.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2.1. Учебный план

Учебный план включает в себя распределение учебных часов на освоение программного материала по разделам спортивной подготовки (теоретической, физической, технической, тактической и др.), участие в соревнованиях, проведение восстановительных мероприятий и контрольно-тестовых испытаний.

При составлении учебного плана для спортивно-оздоровительных групп учитываются различные соотношения средств на различные виды подготовки.

#### Объёмы компонентов занятий

Возрастные группы	Соотношение средств на виды подготовки									
	Теория	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Инструкт. и судейск. практика	Кол-во соревнований	Восст мероприятия	Конт. испытания
СОГ-1	12	44	48	51	39		6	12	42	4
СОГ-2	14	44	46	45	45		6	12	42	4
СОГ-3	14	70	55	94	44	31		26	43	10

Ниже представлены примерные сетки распределения учебных часов на разделы подготовки по недельным циклам (для спортивно-оздоровительных групп всех возрастных категорий).

#### Распределение объёмов компонентов занятий по недельным циклам (СОГ-1)

№ недели	Виды подготовки									Инструкт. и суд. практика	Кол-во соревнований	Контрольные испытания	Восстановит. мероприятия	Итого за неделю
	Теоретическая	ОФП	Специальная	Техническая			Тактическая							
				Всего	Нападение	Защита	Всего	Нападение	Защита					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	1	2	2									1		6
2.		2	2									1	1	6

3.	1	1	2			1						1	6	
4.			1		1					3		1	6	
5.	1	1	1			1		1				1	6	
6.	1	1	1		1	1						1	6	
7.	1	1	1		1	1						1	6	
8.	1	1	1		1			1				1	6	
9.		1	1			1		1	1			1	6	
10.			1					1		3		1	6	
11.		2	1		1			1				1	6	
12.		1	1			1			1	1		1	6	
13.		1	1		1	1		1				1	6	
14.		1	1		1			1	1			1	6	
15.		1	1			1		1	1			1	6	
16.	1	1	1					1		1		1	6	
17.	1	1	1					1	1			1	6	
18.			1					1		3		1	6	
19.		2	1			1			1			1	6	
20.		1	1		1			1		1		1	6	
21.		1	1			1		1	1			1	6	
22.		1	1		1	1			1			1	6	
23.		1	1		1	1			1			1	6	
24.		1	1			1		1	1			1	6	
25.		1	1			1		1	1			1	6	
26.		1	1		1	1		1				1	6	
27.	1	1	1			1			1			1	6	
28.	1	1	1					1		1		1	6	
29.		1	1		1	1		1				1	6	
30.		1	1		1			1	1			1	6	
31.			2							3		1	6	
32.		2	1		1						1	1	6	
33.		1	1		1				1		1	1	6	
34.		1	1		1	1			1			1	6	
35.		1	1		1	1		1				1	6	
36.		1	1		1	1			1			1	6	
37.		1	1		1	1		1				1	6	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
38.		1	2		1	1						1	6	
39.		1	1		1	1			1			1	6	
40.		1	1		1	1				1		1	6	
41.		1	1		1	1		1				1	6	
42.	1	1	1		1				1			1	6	
43.	1	1	1		1	1						1	6	
За год	12	44	48	<b>51</b>	25	26	<b>39</b>	21	18	6	12	4	42	<b>258</b>

**Распределение объёмов компонентов занятий по недельным циклам (СОГ-2)**

№ недели	Виды подготовки									Инструкт. и суд. практика	Кол-во соревнований	Контрольные испытания	Восстановит. мероприятия	Итого за неделю
	Теоретическая	ОФП	Специальная	Техническая			Тактическая							
				Всего	Нападение	Защита	Всего	Нападение	Защита					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	1	2	2									1		6
2.		2	2									1	1	6
3.	1	1	2			1							1	6
4.			1		1						3		1	6
5.	1	1	1			1			1				1	6
6.	1	1	1		1	1							1	6
7.	1	1	1			1		1					1	6
8.	1	1	1		1			1					1	6
9.		1	1			1		1	1				1	6
10.			1					1			3		1	6
11.		2	1		1			1					1	6
12.		1	1			1			1	1			1	6
13.		1	1		1			1	1				1	6
14.		1	1		1			1	1				1	6
15.		1	1			1		1	1				1	6
16.	1	1	1					1		1			1	6
17.	1	1	1					1	1				1	6
18.			1					1			3		1	6
19.		2	1			1			1				1	6
20.		1	1		1			1		1			1	6
21.		1	1			1		1	1				1	6
22.		1	1			1		1	1				1	6
23.		1	1		1	1			1				1	6
24.		1	1			1		1	1				1	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
25.		1	1			1		1	1				1	6
26.		1	1		1	1		1					1	6
27.	1	1	1			1			1				1	6
28.	1	1	1					1		1			1	6
29.		1	1		1	1		1					1	6
30.		1	1		1			1	1				1	6
31.	1		1								3		1	6
32.		2	1					1				1	1	6
33.		1	1		1					1		1	1	6
34.		1	1		1	1			1				1	6
35.		1	1		1			1	1				1	6
36.		1	1		1	1			1				1	6
37.		1	1		1			1	1				1	6
38.	1	1	1		1	1							1	6
39.		1	1		1	1			1				1	6
40.		1	1		1	1				1			1	6
41.		1	1		1	1		1					1	6
42.	1	1	1		1				1				1	6
43.	1	1	1		1	1							1	6

За год	14	44	46	45	22	23	45	24	21	6	12	4	42	258
--------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	---	----	-----

### Распределение объёмов компонентов занятий по недельным циклам (СОГ-3)

№ недели	Виды подготовки									Интегральная	Инструкт. и суд. практика	Кол-во соревнований	Контрольные испытания	Восстановит. мероприятия	Итого за неделю
	Теоретическая	ОФП	Специальная	Техническая			Тактическая								
				Всего	Нападение	Защита	Всего	Нападение	Защита						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.		3			1								4	1	9
2.		3	1		1	1							2	1	9
3.		3	1		2	2								1	9
4.		2	1		1	1				1		2		1	9
5.		2	1		1	2		1		1				1	9
6.	2	2	1		1	1			1					1	9
7.	2	2	1		1	1				1				1	9
8.		2	2		1	1		1		1				1	9
9.		1	2		1	1		1	1	1				1	9
10.		1	2			1			1	1		2		1	9
11.		1	1		1			1		1		3		1	9
12.		3	2		2	1								1	9
13.		2	2		1	1			1	1				1	9
14.		2	2		1	1		1		1				1	9
15.		1	2		1	1		1	1	1				1	9
16.	2	1	2			1		1		1					9
17.		1	2		1			1	1	2				1	9
18.		1	2			1						4		1	9
19.					2					1		5		1	9
20.		3	1		1	1			1	1				1	9
21.		3	1		1	2		1						1	9
22.		2	1		1	1		1	1	1				1	9
23.		2	2		1	1		1	1					1	9
24.		2	1		1	1		2	1					1	9
25.		2	1		1	1		1	1	1				1	9
26.		1	1		1	2		1	1	1				1	9
27.	2	1	1		1	1		1	1					1	9
28.	2	1	2		1	1		1						1	9
29.			2		2	1		1	1	1				1	9
30.					1	1						2	4	1	9
31.					2					1		5		1	9
32.		3	1		2	2								1	9
33.		3	1		2	2								1	9
34.		3	1		1	1			1	1				1	9

35.		2	1		1	2		1		1				1	9
36.		2	1		1	1		1	1	1				1	9
37.		1	2		2	2		1						1	9
38.		1	2		1	1			1	2				1	9
39.		1	2		1	2		1		1				1	9
40.		1	1		1	1		1	1	2				1	9
41.		1	1		1	1		1	1	2				1	9
42.	2	1	1		1	1			1	1				1	9
43.	2	1	1		1							3		1	9
<i>За год</i>	14	70	55	<b><u>94</u></b>	48	46	<b><u>44</u></b>	24	20	31		26	10	43	<b><u>387</u></b>

## 2.2. Программный материал для теоретических и практических занятий

### Учебный материал для всех возрастных групп

#### 2.2.1. Общая физическая подготовка:

- общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, махи, отведения и приведения, выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;
- упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления;
- упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловле мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком – сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой – прыжки на обеих и одной ногах с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с маленькими мячами – ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении;

- акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперёд, кувырки назад, соединение нескольких кувырков, перекаты и перевороты, упражнения на батуте;
- подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов;
- лёгкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6 – минутный и 12 – минутный бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Тройной прыжок с места и разбега, многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра;
- спортивные игры – ручной мяч, баскетбол(по упрощенным правилам);

#### 2.2.2. Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой («взрывной») скорости – по сигналу (преимущественно зрительному) старты на 5 – 10 м из разных исходных положений (стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лёжа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте). Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов с номером», «Рывок с мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом;
- упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения пол уклон 3-5 гр., бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками, Эстафетный бег. Обводка препятствия на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.;
- упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с «быстрым» изменением направления. Бег с изменением скорости, «Челночный бег». Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, который выполняет бег с максимальной скоростью и изменением направления). То же, но с ведением.

2.2.3. Техническая подготовка:

<b>ПРИЁМЫ ИГРЫ</b>	<b>8-10 лет</b>	<b>11-13 лет</b>	<b>14-17 лет</b>
<b>1. Техника нападения</b>			
<b>Перемещения и стойки</b>			
Бег обычный.	+	+	+
Бег спиной вперёд.	+	+	+
Передвижение скрестным шагом.	+	+	+
Передвижение приставным шагом.	+	+	+
Скач�к вперёд.	+	+	+
Остановка шагом.	+	+	+
Двойной шаг.	+	+	+
Прыжки вверх, в разные направления.	+	+	+
Повороты в разные направления на месте.	+	+	+
Повороты в разные направления в движении.	+	+	+
Сочетание приёмов бега с прыжками.	+	+	+
Основная стойка.	+	+	+
Низкая стойка.	+	+	+
Сочетание стоек, способов перемещений.	+	+	+
<b>Передачи мяча.</b>			
Сверху двумя руками над собой стоя на месте.	+	+	+
Сверху двумя руками с набрасывания партнёра.	+	+	+
Сверху двумя руками в парах.	+	+	+
Сверху двумя руками в треугольнике.	+	+	+
Сверху двумя руками стоя лицом.	+	+	+
Тоже, из глубины площадки и высокие.	+	+	+
Сверху двумя руками стоя спиной.	+	+	+
Сверху двумя руками в прыжке.	+	+	+
В стену с изменением высоты и расстояния.	+	+	+
В сочетании с перемещениями.	+	+	+
На точность с собственного набрасывания.	+	+	+
На точность с набрасывания партнёра.	+	+	+
<b>Отбивание мяча кулаком.</b>			
Через сетку в непосредственной близости на месте.	+	+	+
Тоже после перемещения.	+	+	+
Стоя на площадке в прыжке.	+	+	+
<b>Подачи.</b>			
Нижняя прямая (боковая).	+	+	+
В стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м.	+	+	+
Через сетку – расстояние 6-9 м.	+	+	+
Из-за лицевой линии в пределы площадки.	+	+	+
Из-за лицевой линии в правую, левую половины пл.	+	+	+
<b>Нападающие удары.</b>			
Прямой нападающий удар.	+	+	+
Ритм разбега в три шага.	+	+	+
Ударное движение кистью по мячу:	+	+	+
- стоя на коленях на гимнастическом мате;	+	+	+
- стоя у стены;	+	+	+
- по мячу на резиновых амортизаторах стоя;	+	+	+
- по мячу на резиновых амортизаторах в прыжке.	+	+	+
Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу.	+	+	+

Удар по мячу в держателе через сетку, в прыжке с разбега.	+	+	+
Удар по мячу, подброшенному партнёром через сетку.	+	+	+
Удар с передачи.	+	+	+
<b>2. Техника защиты</b>			
<b>Перемещения и стойки.</b>			
Низкие стойки.	+	+	+
Скоростные перемещения по площадке.		+	+
Скоростные перемещения вдоль сетки.		+	+
Сочетание перемещений с перекатами на спину.	+	+	+
Сочетание перемещений с перекатами в сторону.	+	+	+
Сочетание перемещений с перекатами на бедро.	+	+	+
Приём мяча сверху двумя руками:	+	+	+
- после отскока от стены на расстоянии 1-2 м;	+	+	+
- после броска партнёром через сетку на расстоянии 4-6 м;	+	+	+
- приём нижней прямой подачи.	+	+	+
<b>Приём снизу двумя руками.</b>			
Подвешенного мяча.	+	+	+
Наброшенного мяча партнёром на месте.	+	+	+
Наброшенного мяча партнёром после перемещения.	+	+	+
В парах.	+	+	+
Подачи и первая передача в зону нападения.	+	+	+
<b>Блокирование.</b>			
Одиночное блокирование поролоновых мячей «механическим блоком».		+	+
«Ластами» на кистях, стоя на подставке в прыжке.		+	
Удары по мячу в держателе, подвешенного на шнуре.		+	+

#### 2.2.4. Тактическая подготовка:

<b>ПРИЁМЫ ИГРЫ</b>	<b>8-10 лет</b>	<b>11-13 лет</b>	<b>14-17 лет</b>
<b>1. Тактика нападения</b>			
<b>Индивидуальные действия.</b>			
Выбор места для второй передачи.	+	+	+
Выбор места верхней прямой подачи.	+	+	+
Чередование верхней и нижней подач.	+	+	+
Подача на игрока, слабо владеющего приёмом подачи.	+	+	+
Выбор места для выполнения нападающего удара.	+	+	+
Выбор способа отбивания мяча через сетку:	+	+	+
- нападающим ударом;	+	+	+
- передачей в прыжке;	+	+	+
- кулаком;	+	+	+
- снизу, стоя лицом, спиной к сетке.	+	+	+
<b>Групповые действия.</b>			
Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4,2.		+	+
Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1.		+	+
Взаимодействие при приёме передачи.		+	+
<b>Командные действия.</b>			
Система игры со второй передачи игроков передней			+

линии – приём подачи и первая передача в зону 3.			
Вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи.			+
Приём подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.			+
<b>2. Тактика защиты.</b>			
<b>Индивидуальные действия.</b>			
Выбор места при приёме нижней и верхней подачи.	+	+	+
Определение места и времени для прыжка при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.	+	+	+
Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи, обманной передачи.	+	+	+
Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	+	+	+
<b>Групповые действия.</b>			
Взаимодействие игроков при приёме подачи и передачи:		+	+
- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;		+	+
- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;		+	+
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;		+	+
- игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи и с передачи (обманы);		+	+
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.		+	+
<b>Командные действия.</b>			
Расположение игроков при приёме подачи при системе игры «углом вперёд».			+

#### 2.2.5. Теоретическая подготовка:

- *физическая культура и спорт в России*. Значение двигательной активности и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах;
- *гигиена, врачебный контроль и самоконтроль*. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питание;
- *техника безопасности на занятиях, ТПП*;
- *восстановительные мероприятия*;
- *спортивные соревнования*. Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах. Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

- основы методики обучения физическим упражнениям, техники и тактики игры в волейбол. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки;
- планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся;
- оборудование и инвентарь, применяемый в процессе соревнований и тренировки. Тренажёрные устройства, технические средства.

### **2.3. Информационно-методическое и материально-техническое обеспечение реализации программы (организационно-педагогические условия)**

Основными *формами организации деятельности* учащихся являются: групповые занятия, участие в соревнованиях и контрольных тренировках, теоретические занятия, восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

В условиях Детско-юношеского центра используется следующее разделение спортивно-оздоровительных групп (СОГ):

- 1-я возрастная группа 8-10 лет (СОГ-1);
- 2-я возрастная группа 11-13 лет (СОГ-2);
- 3-я возрастная группа 14-17 лет (СОГ-3).

Такое разделение позволяет учащимся не только усваивать в срок программный материал одной конкретной возрастной категории, но и расширять его при переходе из одной возрастной группы в другую.

#### *Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы*

Возрастная группа	Минимальный возраст зачисления	Наполняемость группы	Количество часов в неделю
СОГ-1	8-10	15	6
СОГ-2	11-14	15	6
СОГ-3	15-17	15	9

Целью спортивно-оздоровительного этапа многолетней спортивной подготовки юных волейболистов является как обучение основам техники и тактики игры в волейбол, так и их совершенствование, а также достижение ими высоких спортивных результатов на соревнованиях муниципального и регионального уровня.

В целом спортивная подготовка юных волейболистов включает в себя обучение, совершенствование и контроль, задачи которых последовательно решаются в спортивно-оздоровительных группах различной возрастной категории.

Спортивно-оздоровительные группы 1-ой возрастной категории (8-10 лет) - обучение основам техники и тактики игры, развитие общих физических качеств, контроль уровня физической и технико-тактической подготовленности учащихся данной возрастной группы.

Спортивно-оздоровительные группы 2-ой возрастной категории (11-13 лет) - совершенствование основ техники и тактики игры, развитие специальных физических качеств, контроль уровня физической и технико-тактической подготовленности учащихся данной возрастной группы.

Спортивно-оздоровительные группы 3-ей возрастной категории (14-17 лет) – обучение основам инструкторской и судейской деятельности, совершенствование навыков соревновательной деятельности, контроль уровня физической и технико-тактической подготовленности учащихся данной возрастной группы.

Основными методами организации учебно-тренировочных занятий являются:

- словесный метод;
- наглядный метод;
- метод строгого регламентированного упражнения;
- непрерывный метод;
- интервальный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

### 2.3.1. Физическая подготовка

Волейбол, органично сочетая в себе бег, прыжки и метания, является хорошим средством физической подготовки. В связи с этим занятия следует строить таким образом, чтобы изучение техники и тактики игры обеспечивало необходимую для игры физическую подготовку занимающихся и вместе с тем способствовало выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Физическую подготовку юного волейболиста целесообразно планировать и проводить с учетом периода полового созревания и сенситивных периодов развития того или иного физического качества. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать

соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек чувствительные периоды формирования физических качеств наступают на год раньше.

*Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств*

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

2.3.2. Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки юного волейболиста является формирование у него умений и навыков выполнять различные базовые технические приёмы как в нападении, так и в защите, в целях чего проводится обучение:

- стойкам и перемещениям;
- передачам мяча;
- подачам;
- атакующим ударам;
- блокированию.

**Обучение стойкам и перемещениям.** Обучение технике волейбола начинается с ознакомления занимающихся с исходными положениями (стойками) и перемещениями. Важно научить детей сочетать различные способы перемещения с последующей остановкой и принятием исходного положения (стойки), чередованию внезапного перемещения с положением ожидания, с последующими новыми движениями. Для этого в

начальной стадии обучения волейболу применяют простейшие упражнения и подвижные игры.

После усвоения стоек занимающиеся переходят к изучению бега в различных направлениях в сочетании с остановками и исходными положениями (стойками). При обучении сочетаниям стоек и перемещений применяются игровые задания или подвижные игры, в которых преобладают соответствующие действия. После усвоения правильных навыков в выполнении этих движений следует переходить к изучению прыжка.

**Обучение передачам.** Обучение этому игровому приёму начинают с верхней передачи. Решающим условием в овладении техники здесь является выход и правильное положение рук на мяче. При объяснении учащимся верхней передачи внимание сосредотачивают на правильной стойке волейболиста и положении рук для передачи. Подводящие упражнения направляют на то, чтобы занимающиеся правильно располагали пальцы и кисти рук на мяче в положении, когда мяч у лица. Это способствует созданию представления о положении рук во время передачи.

После того как учащиеся научились выполнять передачу на месте с изменением её направления и высоты траектории, можно перейти к изучению передач с выходом в различных направлениях. После освоения правильных выходов под мяч выполняют упражнения на точность, в том числе на площадке в непосредственной близости от сетки. Это способствует ориентировке и вырабатывает умение видеть сетку в момент выполнения передач в любом положении.

При изучении нижних передач соблюдают ту же последовательность. Вначале внимание обучающихся сосредотачивают на постоянном положении рук и их работе во время передачи. Для этого избирают наиболее удобное положение, которое в дальнейшем желательно закрепить и не изменять, так как при смене положений малейшее превышение одного предплечья над другим изменяет направление полёта мяча.

Вначале дают различные имитационные упражнения, в которых уточняют положения рук (накладывание одной ладони на другую), одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с активной работой ног. Когда учащийся научился координировать движение (рук, ног, туловища), можно переходить к упражнениям с мячом. После того как учащиеся научатся выполнять нижнюю передачу, включают упражнения в сочетании верхних и нижних передач в парах или у стенки.

**Обучение подачам.** Обучение всем игровым приёмам, в том числе и подачам, начинают с показа, объяснения и опробывания приёма с целью создания правильного представления о характере движения. Далее приём разучивают в упрощённых, специально созданных условиях, где занимающиеся овладевают правильной структурой выполнения

изучаемого способа подачи. Затем подачу разучивают в усложнённых условиях, близких к игровым, где занимающиеся готовятся к свободному выполнению подач в игре. Целесообразно обучение подачам сочетать с совершенствованием передач: после первых успехов в овладении нижними подачами их совершенствуют, сочетая с верхними передачами, а верхние подачи – с нижними передачами.

Подачи изучают в такой последовательности: от нижних подач (боковая и прямая) к верхним (прямая и боковая). Однако если техника нижних подач в связи со своей простотой не требует специальных подготовительных упражнений, то при обучении верхним подачам, представляющим значительную сложность, подготовительные упражнения необходимы. Это обусловлено и тем, что верхние подачи являются основой для изучения нападающих ударов.

**Обучение нападающим ударам.** Перед изучением нападающих ударов должны быть освоены прыжки и верхние подачи. Прыжки для нападающего удара изучают слитно. Обращают внимание на отталкивание и напрыгивание толчком левой ноги, а также на «рессорность» при отталкивании. Последней цели способствуют различные прыжки: через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серийные прыжки через препятствия, а также подвижные игры с прыжками и различные эстафеты.

При усвоении ударных движений полезно повторить подводящие упражнения с метанием мяча одной и двумя руками, применяемые при обучении верхней прямой подаче.

На любой стадии обучения юных волейболистов полезно давать броски мяча в прыжке. Они позволяют исправлять ошибки в прыжке, совершенствовать его и положение руки при ударе. В этом же упражнении проще овладеть навыком удара в различных фазах прыжка: в момент взлёта, в верхней точке прыжка и при опускании.

После изучения нападающих ударов со своего подбрасывания переходят к ударам после передачи сначала встречной, а затем вдоль сетки. Особое внимание следует уделить нападающим ударам по мячу, находящемуся далеко от сетки. Это важное средство борьбы с плотным блоком.

**Обучение блокированию.** Обучение блокированию следует начинать только после овладения прямыми нападающими ударами. Вполне возможно на более раннем этапе обучения волейболу знакомить занимающихся с прыжком для блокирования, который носит подготовительный характер.

Обучение блокированию начинают с прыжка с места, а затем в движении. Особое внимание обращают на согласованную работу рук и ног и последующий прыжок активным махом руками перед собой по укороченной амплитуде. Затем внимание

акцентируется на умении выбрать место для прыжка. В таких упражнениях важно учить блокирующих наблюдать за действиями нападающего: за направлением и скоростью его разбега, характером движений туловища, руки и кисти. Параллельно с изучением выбора места для прыжка изучают правильную постановку рук.

В дальнейшем совершенствование техники блокирования следует сочетать с нападающими ударами и с защитными действиями на задней линии в различных упражнениях.

### 2.3.3. Тактическая подготовка

Как и в любом другом командном виде спорта, в волейболе различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Обучение тактике осуществляется именно в такой последовательности: вначале изучается тактика индивидуальных действий, затем групповых и командных.

**Индивидуальные действия.** В процессе изучения индивидуальных тактических действий занимающиеся приучаются мыслить в игре, избирая наилучший путь для решения стоящей перед ними задачи. Наиболее отчётливо индивидуальная тактика выражена в подачах. Здесь игрок независимо от действий партнёров избирает наилучший путь для затруднения приёма мяча противником. Возможные основные тактические действия игрока, выполняющего подачу:

- подача на «слабых»;
- затруднение или срыв готовящейся противником комбинации;
- применение разнообразных подач.

В индивидуальных действиях в процессе обучения у занимающихся необходимо воспитывать следующие умения и навыки:

1. Умение ориентироваться в игровой обстановке, внимательно наблюдать и запоминать игровые ситуации. Эти способности воспитываются в период изучения техники путём применения упражнений в перемещениях в сочетании с другими действиями.

2. Умение применять отдельные технические приёмы, правильно выбирать способ их выполнения, наиболее целесообразный в данных условиях игры. Этой цели служат специальные упражнения при изучении каждого приёма в сочетании с решением тактических задач.

3. Навыки взаимодействия с партнёрами. Особое значение приобретают навыки ведения игры: ритм игры, взаимозамены, перевод нападения и защиты на наиболее эффективного играющего игрока и т.д.

Изучение тактики отдельных приёмов ведётся параллельно с изучением техники. Первой тактической задачей, которую предстоит освоить занимающимся, является *тактика подачи*. Заниматься её изучением нужно после овладения не только техникой самой подачи, но и передач.

**Групповые действия.** Групповая тактика предусматривает участие в игровом эпизоде двух и более волейболистов, то есть группы игроков. Сюда прежде всего относится тактика передач для нападающего удара или обмана. Главной задачей при выполнении передач является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара.

Более сложным является выведение игрока для выполнения удара в такое место, в котором противник сможет оказать наименьшее противодействие. С этой целью передачу производит игрок, который для выполнения этой функции старается занять ключевую позицию, позволяющую разнообразить передачи. Применяют следующие передачи: простые, со сменой мест, для удара с первой передачи, а также передачи в прыжке с отвлекающими действиями.

В основе изучения тактики групповых действий лежит изучение комбинаций. Однако в овладении комбинациями главный смысл заключается в умении комбинировать, а не в выполнении самих комбинаций. Изучение тактических комбинаций нужно использовать для развития тактического мышления занимающихся. Они учатся не только своевременно и правильно действовать с мячом, но и взаимодействовать с партнёрами.

**Командные действия.** В командных тактических действиях принимают участие все игроки команды. В нападении это или выход (предположение) для выполнения нападающего удара, или страховка игрока, выполняющего удар, или последовательные действия в том и другом плане. Чем больше игроков участвует в нападении, тем труднее противнику заранее организовать защиту. Чем активнее действуют игроки при страховке, тем большая вероятность в продолжении борьбы в случае неудачных действий бьющего. В наибольшей степени командная тактика проявляется в защитных действиях, где без согласованных действий всех игроков команды трудно рассчитывать на успех.

Изучение командных действий начинают уже с момента комплектования команды и определения основных функций играющих. Избрав тактический рисунок игры в соответствии с возможностями обучаемых, принимают систему расстановки их и определяют задачи каждого игрока в нападении и защите. Затем начинают основные

взаимодействия игроков и комбинации розыгрыша мяча, тактические варианты в случае вынужденного изменения замысла игры. Основным методом овладения командными тактическими действиями являются игры: учебные, контрольные, товарищеские и официальные.

#### 2.3.4. Психологическая подготовка

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста.

Знание педагогом характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств юных волейболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций юного волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный волейбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого-педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;

- внушение;
- отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности волейболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Психологическая подготовка включает в себя: общую и специальную (подготовка к конкретному соревнованию). Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой, в ее задачи входит:

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

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям* (игра) состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

### 2.3.5. Инструкторская и судейская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится с 14-18 летними учащимися. Такая работа проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Каждый учащийся должен научиться правильно выполнять упражнения, уметь рассказать о них и знать последовательность их применения, а также проводить соревнования, в том числе участвовать в судействе, в группе, в общеобразовательных школах и Детско-юношеском центре.

### 2.3.6. Восстановительные мероприятия

Основной целью восстановительных мероприятий является сохранение работоспособности учащихся. Восстановительные мероприятия могут проводиться в двух направлениях:

- профилактика утомляемости и травматизма;
- собственно восстановление.

В плане профилактики утомляемости восстановительные мероприятия следует направлять на предупреждение острых признаков утомления и переутомления, обеспечение переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, а в плане профилактики травматизма – на предупреждение возможных травм.

В плане восстановления (реабилитации) упор делается непосредственно на восстановление утраченной работоспособности как после возникшего утомления (или переутомления), так и после полученных травм.

Как в профилактических целях, так и в восстановительных, используются следующие восстановительные средства:

- педагогические;
- психологические;
- медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относятся все те средства и методы, восстановление работоспособности учащихся посредством которых достигается через изменение структуры и содержания педагогической деятельности, в том числе структуры и содержания учебно-тренировочного процесса. Такими средствами и методами являются:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Одной из основных предпосылок для применения педагогических средств восстановления является частое появление у обучающихся острых признаков утомления или переутомления или их частая подверженность к травмам как показатель нерационально организованной исходной структуры учебно-тренировочного процесса или как признак нерационально распределённых нагрузок физических упражнений.

*Примерная схема внешних признаков утомления в процессе тренировочного занятия*

№ пп	Признак	Небольшое утомление	Значительное утомление (острое)	Резкое переутомление (острое 2 степени)
1	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3	Дыхание	Учащенное: 20-26 на равнине и до 36 на подъеме	Учащенное: 38-46 в мин. на равнине	Резкое: 50-60 в мин., беспорядочное
4	Движение	Бодрое	Неуверенный шаг, отставание на марше	Резкие покачивания, отсутствие координации, прекращение движения
5	Общий вид	Обычный	Нарушение осанки, апатия	Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки

*Психологические* средства восстановления направлены на снятие нервно-психической напряженности и утомления в трудные периоды тренировки, а также в период соревнований и включают приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как: внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации и пр. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту и на отдыхе.

*Медико-биологические* средства восстановления, которые включают в себя рациональное питание, витаминизацию, различные виды массажа, водные процедуры и др., не используются по причине отсутствия в Детско-юношеском центре соответствующих условий для их применения (наличие медицинского кабинета, кабинета для массажа, душевых для учащихся, ванн, саун и т.п.). Несмотря на это, во время теоретической подготовки учащимся даются сведения об этой группе средств восстановления, о пользе и способах их применения, а также предусматривается организация и проведение учебно-тренировочных занятий на открытом воздухе (пляжный волейбол).

При планировании восстановительных мероприятий следует иметь в виду, что эффективность одних и тех же процедур при многократном использовании значительно снижается, поэтому рекомендуется чередовать их таким образом, чтобы они повторялись в недельном цикле не менее двух-трех раз. Восстановительные мероприятия проводятся главным образом в двух случаях: в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности к следующей схватке, дню соревнований в повседневном учебно-тренировочном процессе, как для совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), так и для повышения эффективности тренировочной работы.

### 2.3.7. Воспитательная работа

Согласно принятой концепции воспитательной деятельности Детско-юношеского центра, воспитательная работа каждого педагога дополнительного образования базируется на следующих основных принципах:

1. Развитие личности учащегося осуществляется через *формирование способностей* (умений и навыков) как двигательных, так и интеллектуальных с учётом психологических и физиологических особенностей его организма, а также специфики выбранного им вида спорта. Отсюда следует, что педагог проводит воспитательную работу, в основном, во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно – на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. К двигательным способностям относятся все те двигательные умения и навыки, которые требуются каждому учащемуся по образовательной программе. К интеллектуальным – относятся не только умения использовать двигательную технику и тактику в ситуациях двигательно-испытательного характера, но и умения вести себя адекватно в данных ситуациях без нарушения норм этики и нравственности.

2. Формирование способностей осуществляется на фоне *социального и семейного благополучия*, что предполагает недопущение случаев, когда воспитание учащегося происходит в неблагоприятных условиях, при которых формирование его личности идёт на дефектной основе. С этой целью рассматриваются различные варианты и формы сотрудничества с общественностью и родителями в форме их участия в работе органов самоуправления Детско-юношеским центром, в совместных культурно-массовых мероприятиях с детьми, в обучении и воспитании детей совместно с их педагогом.

На протяжении многолетней подготовки педагог формирует у занимающихся прежде всего нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), аккуратность, трудолюбие.

В Детско-юношеском центре широко используются многообразные воспитательные средства и мероприятия.

#### Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- дружный коллектив;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

#### Воспитательные мероприятия:

- встречи с выпускниками разных лет;
- проведение тематических бесед и праздников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учёбы;
- трудовые сборы и субботники.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у юных волейболистов понятий об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание обращается на этику спортивной борьбы. В соревнованиях отражается не только уровень общего и физического развития, но и уровень его сознания и самосознания. Перед соревнованиями необходимо настраивать волейболистов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения занимающихся во время учебных занятий

и соревнований, педагог может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

### III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ

Контрольное тестирование проводится два раза в год – в сентябре в апреле – и включает в себя выполнение нормативов по физической, технической и тактической подготовке.

Тестирование по общей физической подготовке может включать в себя выполнение упражнений, входящих в состав испытаний соответствующих ступеней комплекса ГТО. Испытания по специальной физической подготовке, а также по технико-тактической подготовке даются ниже.

#### ***Физическая подготовка.***

##### *1. Бег 30 м*

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

##### *2. Бег 30 м: 5х6 м*

На расстоянии 6 м. чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м. пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

##### *3. Бег 92 м в пределах волейбольной площадки.*

На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг) мячей, на расстоянии 1 м от лицевой линии. Обучающийся располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1,2,3,4,5,6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

##### *4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.*

Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отчёта при положении стоя на всей ступне, прыжок с места с взмахом рук).

##### *5. Прыжок в длину с места.*

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

##### *6. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.*

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперёд.

Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отчёта, а не ступни ног. Делаются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

#### *7. Становая сила.*

Измерение производится по общепринятой методике становым динамометром.

### ***Техническая подготовка.***

#### *1. Испытания на точность второй передачи.*

Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи, передача с нарушением правил игры не засчитывается.

#### *2. Испытания в передачах сверху у стены.*

Обучающийся располагается на расстоянии, определённом тренером-преподавателем в зависимости от возраста и «стажа» занятий» от стены, на стене делается контрольная линия. Надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач.

15-17 летние могут выполнять передачи сверху у стены с поворотом на 180 градусов.

#### *3. Испытания на точность подачи.*

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённом направлении.

#### *4. Испытания на точность первой передачи (приём мяча).*

#### *5. Испытание на выполнение нападающих ударов.*

#### *6. Испытание в блокировании.*

### ***Тактическая подготовка.***

#### *1. Действия в нападении.*

Содержание испытания составляют действия: приём подачи, вторая передача, нападающий удар (или перевод мяча на сторону соперника).

#### *2. Действия в защите.*

Действия при построении защитных действий по системе «углом вперёд» и «углом назад».

#### IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996. – 83 с.
2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
4. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
7. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994. – 198 с.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
10. Методическое руководство №16. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. – М.: ВФВ, 2014. – 37 с.