

**Управление образования, культуры, молодежной политики, туризма  
и спорта Администрации Томского района**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ СВЕТЛАНЫ МИРОНОВОЙ»  
ТОМСКОГО РАЙОНА**

Принята на заседании  
Педагогического совета МБОУ  
ДО «СШ им. С. Мироновой»  
Томского района  
Протокол от 27.03.2025 № 3

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «СШ им.  
С. Мироновой» Томского района  
В.Н. Конев  
Приказ № 46 от 27.03.2025

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Базовый уровень**

**Возраст обучающихся: 8-18 лет  
Срок реализации – 1 год (276 ч.)**

Составители:  
инструктор-методист  
Кузьмина Наталия Николаевна,  
тренеры-преподаватели  
Головин Юрий Николаевич,  
Юн Пётр Алексеевич

**с. Моряковский Затон, 2025 г.**

МБОУ ДО «Спортивная школа имени Светланы Мироновой» Томского района (далее Учреждение) является Муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования, которое в соответствии с Уставом реализует дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта.

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);

- Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав МБОУ ДО «СШ им. С. Мироновой» Томского района.

**СТРУКТУРА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ  
ПРОГРАММЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Титульный лист.	1
Комплекс основных характеристик общеобразовательной дополнительной общеразвивающей программы.	4
Учебно-тематический план.	14
Содержание учебного материала.	17
Теоретическая подготовка.	17
Общая физическая подготовка.	19
Специальная физическая подготовка.	21
Техническо-тактическая подготовка.	25
Условия реализации программы.	28
Аттестация, контроль.	29
Методическая часть.	32
Требования техники безопасности и предупреждение травматизма.	35
Воспитательная работа.	38
Восстановительные мероприятия.	42
Перечень информационного обеспечения.	43
Приложения (Примеры упражнений для развития общих физических качеств, Примеры подвижных игр, Возрастные особенности занятий со школьниками).	45

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале полезными и разнообразными подвижными и спортивными играми.

В условиях школьного зала и других спортивных сооружений посредством волейбола достигается высокая двигательная активность детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы. Программа по волейболу базового уровня – это обеспечение условий для каждого обучающегося к знаниям и технологиям, повышение конкурентоспособности выпускников образовательных организаций на основе полученного образования, сформированных личностных качеств и социально значимых компетенций (Концепция развития дополнительного образования детей).

Спорт в нашей стране - важный фактор воспитания, он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развить физические и нравственные возможности.

Игровые виды спорта, в том числе и волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований.

Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Здесь выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены: как бы хорошо не играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он, и наоборот, как бы плохо спортсмен не играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта. Такая специфика определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. Основной психологической установкой в волейболе является стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды. Воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективные интересы в каждый момент состязания есть важнейшая часть, важнейшая задача процесса подготовки спортсмена для командных игр. Еще одна особенность волейбола состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности для достижения спортивного результата обуславливает требование надежности и стабильности навыков, слаженной работы действий (индивидуальных, групповых, командных). Важнейшим качеством для игроков является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов.

Волейбол отличается быстрыми, разнообразными действиями участников. Обстановка, в которой происходят эти действия, постоянно изменяется, что требует от игроков быстрых, самостоятельных решений. Им часто приходится варьировать скоростью, направлением и интенсивностью передвижения, использовать двигательные навыки в различных связках и сочетаниях. Данный вид спорта является хорошим средством развития у обучающихся быстроты, ловкости, выносливости, ориентировки, самостоятельности, инициативности. Отличительная черта волейбола – сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и противника), предугадать действия партнёров и разгадать замысел противников, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, выбрав его из своего арсенала, эффективно выполнить это действие. Большое значение имеет для волейболиста развитие быстроты реакции, особенно сложной и на движущийся объект, а также способности управлять движениями во времени. Необходимы волейболисту и способность определять траекторию полёта мяча и в соответствии с этим умение согласовывать свои действия, чтобы своевременно «выйти на мяч», т.е. иметь возможность выполнить то или иное действие с мячом в благоприятных условиях. Действия волейболистов происходят на сравнительно небольшой площадке. Отсюда специфика перемещений: небольшие расстояния, большая стартовая скорость, остановки после быстрых перемещений, прыжки и падения. Вот почему из всех физических качеств для волейболиста первостепенное значение имеют сила и быстрота, что выражается в скоростно-силовой подготовке во время учебно-тренировочных занятий. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков делает волейбол средством физического воспитания. Создание во время игры благоприятных возможностей для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи объясняет то, что волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования.

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 обучающихся умений управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

**Направленность** (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*; *Актуальность программы* в том, что она обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных волейболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в волейболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов, предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена,

включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок, а также пропагандирует профилактику асоциального поведения;

**Своевременность** программы в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей в мотивации внутренней активности саморазвития детской и подростковой субкультуры, в превращении жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее самоактуализацию и самореализацию личности, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;

**Необходимость** в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающейся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности;

Жизнь в условиях многообразия является одним из источников серьезных проблем в обществе, где подрастают современные дети, данная программа **соответствует потребностям времени**, так как направлена на обучение ценностями навыкам жизни в обществе посредством обучения игре в волейбол, а также воспитание молодежи в духе толерантности. Педагогическая целесообразность программы волейбола, требует постепенного перехода от простого к сложному, позволяет планомерно работать с детьми данного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, что позволит обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время.

**Отличительные особенности программы** в воспитании дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, этичности поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Девиз игры в волейбол – «Один за всех, все за одного!».

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление и поддержку одаренных детей;

#### *Адресат программы*

В процессе всего периода занятий по программе необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

К тренировочному процессу допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности, необходимые для занятий волейболом.

Количество обучающихся в группах не должно превышать **25** человек, продолжительность одного занятия – **1 академический час** (45 минут).

Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

Основным *средством* подготовки волейболистов являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости волейболистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

Практические методы тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы *упражнений, игровой и соревновательный методы*.

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного

метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

*Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов волейбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

*Метод круговой тренировки* - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки. Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение

ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Теоретический материал программы необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения наглядного материала и приемов работы показом.

В ходе занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает, обязательную общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Программа предназначена для современных школьников 8-18 лет, ведущих малоподвижный образ жизни (отрицательно сказывающийся на их здоровье). Именно школьный возраст — это самое благоприятное время для воспитания физических качеств и приобщения детей и подростков к здоровому образу жизни. Занятия физической культурой и спортом компенсируют недостаточную двигательную активность школьников 8-18 лет, предотвращают многие заболевания, активизируют умственную деятельность - помогают лучше учиться, повышают работоспособность, защищают детей (особенно подростков!) от развития вредных привычек (алкоголизма, курения, наркомании). Подростковый возраст является критическим периодом - это время сильных психофизиологических изменений, этап активного экспериментирования в различных сферах жизни. Подростки оказываются неподготовленными ко многим ситуациям социального риска. Опытные тренеры помогут школьникам противостоять негативу, прививая любовь к спорту продуманной и хорошо организованной тренировочной работой.

Кроме того, занятия в спортивной школе способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его индивидуальные способности, становится самостоятельным, успешно социализируется.

Настоящая программа предназначена для подготовки волейболистов 8-18 лет в спортивно – оздоровительных группах, разделенных по возрастам согласно периодизации (таблица 1).

**Новизна** программы, заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей ребенка. С другой стороны, программа взаимосвязана с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта волейбол в области физической культуры и спорта, реализуемой в спортивной школе.

Волейбол является спортивной игрой, пользующейся у детей и подростков большой популярностью. Он удовлетворяет потребности в укреплении здоровья подрастающего поколения, повышении уровня физической подготовленности и обеспечивает на этой основе высокую работоспособность и творческую активность.

Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в то же время использования его, как полезного и эмоционального вида отдыха при организации досуга молодежи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Это способствует воспитанию у обучающихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремленности;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

**Цель Программы** - удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом; физическое развитие и оздоровление учащихся посредством обучения игре в волейбол.

#### **Задачи Программы:**

Образовательные (направленные на формирование предметных УУД):

- Обучение правилам гигиены, технике безопасности и поведения на занятиях;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники игры в волейбол;
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, формирование правильной осанки и культуры движений.

Развивающие (направленные на формирование метапредметных УУД):

- гармоничное развитие двигательных качеств и способностей;
- компенсация дефицита двигательной деятельности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок.
- Развитие быстроты реакции в быстро изменяющихся игровых условиях;

Воспитательные (направленные на формирование личностных УУД):

- развивать морально-волевые качества, целеустремленность, трудолюбие, отзывчивость, ответственность за свои поступки;
- сформировать у детей и подростков ценностное отношение к здоровому образу жизни и потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитать умение работать в группе, команде;
- воспитать психологическую устойчивость.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

В ходе реализации Программы у обучающихся формируются компетенции универсальных двигательных действий:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация),
- познавательные (обще учебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка),
- коммуникативные (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением, достаточно полное и точное выражение мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что основой подготовки детей является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

**Адресат программы** – учащиеся от 8 до 18 лет.

Прием на обучение по Программе осуществляется ежегодно на основании заявлений законных представителей и медицинской справки о состоянии здоровья. Набор производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося и степень готовности ученика к освоению содержания заявленного уровня.

**Тренеру-преподавателю рекомендуется проводить комплектование групп с учетом возрастной периодизации**, представленной в таблице 1, т.е. формировать группы, придерживаясь трёх возрастных периодов: второе детство (8-12 лет), подростковый возраст (13-16 лет), юношеский возраст (17-18 лет); соответственно для каждого из перечисленных периодов будет своя группа. Объяснение такого деления детей на группы по возрастам приведено в Приложении № 3.

Содержание программы одинаково для всех возрастов детей, но нагрузки разные (сообразно возрасту детей).

Согласно схеме возрастной периодизации постнатального развития человека, принятой на VII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии в 1965 г., выделяется одиннадцать возрастных периодов. Для нас в рамках временного периода обучения и тренировки спортсменов в спортивной школе интересны следующие границы возрастных периодов.

**Схема возрастной периодизации постнатального онтогенеза человека**

*Таблица 1*

Название возрастных периодов	Юноши	Девушки
Второе детство	8-12 лет	8-11 лет
Подростковый возраст	13-16 лет	12-15 лет
Юношеский возраст	17-18 год	16-18 лет

Тренер должен понимать, что у мальчиков и девочек есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений, особенности протекания физиологических и биохимических процессов.

Мальчики и девочки могут заниматься волейболом в смешанных группах. Это связано с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, накладываясь один на другой, обуславливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12-13 лет, то есть до начала пубертатного скачка.

Программа рассчитана на **1 год** (точнее – **46 недель**), включая осенние и весенние каникулы. Объём программы – **276 часов**.

Учебный год начинается 01 сентября и завершается 19 июля (включая каникулы). Периодичность занятий – 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения – очная.

**Основными формами учебного процесса являются:** групповые учебные, теоретические занятия, участие в текущей, промежуточной и итоговой аттестации, участие в спортивных и физкультурных мероприятиях, медицинский контроль.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла занятий.

Расписание занятий составляется администрацией СШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных и других организациях.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать 2 часов по 45 минут. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с учащимися из разных групп по дополнительным общеобразовательным программам, при соблюдении условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы – 30 человек.

#### **Ожидаемые результаты освоения Программы:**

- овладение знаниями о режиме дня, здоровом питании, здоровом образе жизни;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание их организма;
- повышение уровня физической подготовленности;
- овладение элементарными приемами игры в волейбол;
- приобретение начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, потребности самостоятельно заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;
- овладение навыками работать в группе;

- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение активности, целеустремленности, самостоятельности;
- привитие трудолюбия, ответственности;
- совершенствование основ коммуникации;
- подготовка одаренных детей к дальнейшим занятиям избранным видом спорта.

#### **Способы определения результативности реализации Программы:**

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в спортивных и физкультурных мероприятиях.

Уровень общей физической и специальной физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале (входной контроль в сентябре), середине (промежуточная аттестация в феврале) и конце учебного года (итоговая аттестация в мае-июне).

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовки, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

#### **Формы подведения итогов.**

Основными формами подведения итогов реализации программы являются прирост индивидуальных показателей по общей физической подготовке, участие в спортивных и физкультурных мероприятиях согласно календарному плану муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа имени Светланы Мироновой» Томского района (далее – СШ).

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

**Основные критерии** выполнения Программы на спортивно-оздоровительном этапе:

- успешная сдача итоговой аттестации (прирост индивидуальных показателей по общей физической подготовке);
- приобщение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- участие в спортивных и физкультурных мероприятиях;
- освоение теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы;
- соответствие результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы.

## II. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, с частичным использованием информационно-телекоммуникационных сетей и электронных образовательных ресурсов, участие в текущей, промежуточной и итоговой аттестации, участие в спортивных и физкультурных мероприятиях.

### Режимы учебной работы

Таблица 2

Минимальный возраст для зачисления	Минимальная-максимальная наполняемость	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество занятий в неделю	Количество часов в год	Требования по общей и специальной физической подготовке на конец учебного года
8 – 17	14 – 25 чел	6	3	276	Прирост индивидуальных показателей по ОФП, участие в физкультурном или спортивном мероприятии

*\*Примечание:* Тренеру-преподавателю рекомендуется проводить комплектование групп с учетом возрастной периодизации, представленной в таблице 1.

### Процентное соотношение объемов средств общей и специальной физической подготовки

Таблица 3

№ п/п	Вид подготовки	Общеразвивающая программа
		базовый уровень, %
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	45
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	16
3.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	22
4.	Теоретическая подготовка	9
5.	Контрольные нормативы	3
6.	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	5
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 %</b>

## Учебный план на 46 недель учебных занятий

Таблица 4

Виды подготовки	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>132</b>	2	130	Контроль регулярности посещения занятий, контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок, промежуточная и итоговая аттестация (прирост индивидуальных показателей по ОФП).
Специальная физическая подготовка (СФП)	<b>47</b>	2	45	Контроль регулярности посещения занятий, контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок, промежуточная и итоговая аттестация (прирост индивидуальных показателей по СФП).
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	<b>66</b>	2	64	Контроль регулярности посещения занятий, контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок.
Контрольные нормативы	<b>6</b>		6	Промежуточная и итоговая аттестация.
Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	<b>8</b>		8	Анализ участия в спортивных и физкультурных мероприятиях.
Теоретическая подготовка	<b>17</b>	11	6	Систематически проверяется педагогом при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий.
Самостоятельная работа*				
<b>ИТОГО</b>	<b>276</b>	<b>17</b>	<b>259</b>	

\* Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение упражнений общей физической подготовки в домашних условиях.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.

**Методика контроля** включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья ребенка; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполнения тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

## Самостоятельная работа

Для полноценного усвоения обучающимися материала настоящей дополнительной общеразвивающей программы по волейболу, предусмотрено ведение самостоятельной работы.

На спортивно-оздоровительном этапе самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности.

Выделяют два вида самостоятельной работы:

- школьная (выполняется на тренировочных занятиях, под непосредственным руководством тренера-преподавателя и по его заданию);
- внешкольная (выполняется по заданию тренера-преподавателя, без его непосредственного участия, но с последующим контролем).

### **Формы и виды самостоятельной работы обучающихся:**

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Посещение соревнований.
3. Выполнение домашних заданий по ОФП.

Виды заданий для внешкольной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику вида спорта, индивидуальные особенности обучающихся.

Перед выполнением обучающимися внешкольной самостоятельной работы, тренер-преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа тренер-преподаватель предупреждает обучающихся о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

**Примерный годовой план распределения учебных часов, 4 часа/нед.**

*Таблица 5*

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Итого
<b>Виды подготовки</b>												
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>17</b>						
<i>Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья.</i>	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5	0,5				
<i>Развитие волейбола в России и за рубежом.</i>	0,5		0,5			0,5				0,5		
<i>Гигиенические знания и навыки; закаливание, режим, питание.</i>		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		
<i>Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи</i>	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	0,5				
<i>Физическая подготовка</i>		0,5		0,5	0,5				0,5			
<i>Правила игры.</i>	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5					
<b>ОФП</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>132</b>
<b>СФП</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>47</b>
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>66</b>
<b>Контрольные нормативы</b>	<b>2</b>					<b>2</b>				<b>2</b>		<b>6</b>
<b>Товарищеские игры</b>				<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>			<b>8</b>
<b>Самостоятельная работа*</b> (выполнение ОФП в домашних условиях)												
<b>ИТОГО</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>276</b>

### III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

#### Учебный материал Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом, практическом). Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики, морали, тактике и др.)

***Тема 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья.***

Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

***Тема 2. Развитие волейбола в России и за рубежом.***

Значение и место волейбола в системе физического воспитания.

Российские соревнования по волейболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских волейболистов в международных соревнованиях.

Лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

***Тема 3. Гигиенические знания и навыки; закаливание, режим, питание***

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое знание водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по волейболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздух, вода) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье.

***Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи***

Врачебный контроль при занятиях волейболом. Сущность самоконтроля и его роль при занятиях физкультурой и спортом.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

Понятие о травмах. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям волейболом. Техника безопасности при занятиях волейболом.

***Тема 5. Физическая подготовка.***

Влияние физических упражнений на юный организм. Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости ловкости). Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

***Тема 6. Правила игры.***

Простые правила игры. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Переход подачи. Контакты с мячом. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Толерантное отношение к сопернику.

## Общая физическая подготовка

### Теория. Понятие «Общая физическая подготовка». Функции физической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) юного волейболиста ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и, тем самым, на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физического развития занимающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки.

Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол

Таблица 6

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3-значительное влияние

2-среднее влияние

1-незначительное влияние

ОФП волейболистов направлена на развитие основных двигательных качеств: - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных игроков разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики игры.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, различных видов фитнеса, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры и т.д.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические

упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начала обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

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

### **Практика. Освоение навыков ОФП. Выполнение упражнений.**

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 от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 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 (мальчики), 300-800 м (девочки).

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

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений.

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 или скрестными шагами.

Примеры упражнений для развития общих физических качеств приведены в приложении 1.

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

#### ***Теория. Понятие «Специальная физическая подготовка». Функции СФП.***

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

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

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

#### ***Практика. Освоение навыков СФП. Выполнение упражнений.***

*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 по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания:* ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 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* (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет) *и на тренажерах:* приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

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

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. 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). Сжимание теннисного мяча.

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 йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа

(при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи утяжеленного волейбольного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания.

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

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из – за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вперед 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 стелы (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 по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабейшей 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 пол, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руке теннисный мяч наполненный водой, песком и т.д. 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 волейбольной пушкой) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С утяжеленным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и, в ответ на сигнал, 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 утяжеленного 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 волейбольного 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) с последующей имитацией блока.

Стоя у стены (щита) с утяжеленным 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 мячи подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение для броска, 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.

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

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

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

## **Техническо-тактическая подготовка**

**Теория. Понятие «Техническо-тактическая подготовка». Функции Техническо-тактической подготовки.**

**Практика. Техническо-тактическая подготовка.**

### **Техника нападения**

**1. Перемещения и стойки:** стойка основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

**2. Передачи:** передача мяча сверху двумя руками.

**3. Отбивание мяча кулаком** через сетку в непосредственной близости от неё: стоя на площадке и в прыжке. После перемещения.

**4. Поддачи:** нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

**5. Нападающие удары:** прямой нападающий удар; удар через сетку по мячу, подброшенному партнёром; удар с передачи.

### Техника защиты

**1. Перемещения и стойки:** то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки.

**2. Приём сверху двумя руками:** приём мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнёром через сетку (расстояние 4-6 м); приём прямой нижней подачи.

**3. Приём снизу двумя руками.**

### Тактика нападения

**1. Индивидуальные действия:** выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращён лицом; подача нижняя прямая.

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

**3. Командные действия:** система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

### Тактика защиты

**1. Индивидуальные действия:** выбор места при приёме подачи, при приёме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнёра, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приёма мяча от соперника – сверху или снизу.

**2. Групповые действия:** взаимодействия 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.

**3. Командные действия:** расположение игроков при приёме подачи, при системе игры «углом вперёд».

### Другие виды спорта

Для гармоничного развития всего организма, повышения уровня функциональной выносливости в тренировочном процессе используются другие виды спорта и подвижные игры.

**Легкая атлетика (Бег)** – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

**Гимнастика** успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и

быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Различные упражнения на гимнастической стенке. Индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

**Спортивные игры** – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать их усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

**Баскетбол** развивает быстроту реакции на действия партнеров, вырабатывает выносливость.

**Подвижные игры и эстафеты.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучающимся определенную установку на игру.

Примеры подвижных игр приведены в приложении 2.

## Условия реализации Программы

### *Материально-техническое обеспечение*

Необходимым условием обучения юных волейболистов является наличие следующего оборудования и инвентаря:

- стойки волейбольные для зала универсальные - 2 шт.;
- трос для сетки волейбольной (металлический) - 2 шт.;
- антенна для волейбола - 2 шт.;
- сетки волейбольные - 2 шт.;
- мячи волейбольные - 7 шт.;
- насос ручной, иглы;
- гимнастические скамейки - 4 шт.;
- мячи набивные весом 1 кг, 2 кг, 5 кг - 10 шт.;
- секундомер однокнопочный
- аптечка для оказания первой помощи.

Обучение детей и подростков игре в волейбол проходит на базах общеобразовательных школ, которые располагают игровыми залами, медицинским кабинетом, раздевалками, душевыми и туалетными комнатами.

### **Специфика организации обучения**

#### **Этап обучения – спортивно-оздоровительный.**

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица, желающие заниматься волейболом и оздоровительными формами физической культуры и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивной деятельности, без учета одаренности детей, уровня их физического развития и подготовленности. В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и обучающиеся, прошедшие обучение на других этапах по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

При реализации Программы тренеру-преподавателю предоставляется право самостоятельно планировать и осуществлять процесс реализации Программы, в рамках которой он может:

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы;
- самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый материал, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения Программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам обучающихся;
- выбирать и использовать учебно-методическое обеспечение, образовательные технологии по реализуемой Программе.

Ему также предоставляется возможность свободного выбора методических путей и организационных форм обучения, проявляя творческую инициативу.

#### **Участие в спортивных и физкультурных мероприятиях**

Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в СШ. После 3 месяцев занятий возможно участие в физкультурно-спортивных мероприятиях среди новичков. Учащихся в

соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Результаты физкультурно-спортивного мероприятия фиксируются в протоколах.

Рекомендуется промежуточную аттестацию проводить в виде физкультурно-спортивного мероприятия.

## **Аттестация и контроль**

*Аттестация* — установление уровня знаний, умений и навыков учащихся по отношению к объёму и содержанию учебных дисциплин, представленных и утверждённых в учебных планах и учебных программах.

*Итоговая аттестация* – оценка знаний (результат контрольных нормативов по ОФП) учащихся по данной программе по завершении каждого уровня (июнь).

*Промежуточная аттестация* – установление уровня достижения результатов освоения учебного плана, предусмотренных образовательной программой.

*Педагогическое наблюдение, педагогический анализ* результатов тестирования, участия учащихся в спортивно-массовых мероприятиях, активности учащихся на занятиях.

*Мониторинг* - для отслеживания результативности.

*Врачебный контроль* предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий; санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью.

*Текущая аттестация* - оценка качества усвоения содержания какой-либо части темы, раздела. Текущая аттестация, осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно, без фиксации в журналах.

Подтверждением текущей аттестации является: (протоколы соревнований, выполнение двигательного действия из разделов подготовки, устный ответ по разделу теоретическая подготовка в рамках тренировочного занятия).

*Промежуточная аттестация* как правило, осуществляется раз в год, в середине учебного года. Чтоб увидеть результат освоенного материала и отправную точку, для анализа, при проведении итоговой аттестации. Проводится по графику, утвержденному приказом директора СШ.

*Итоговая аттестация* проводится по графику проведения итоговой аттестации учащихся, утвержденному приказом директора СШ.

Сроки итоговой аттестации доводятся до сведения учащихся, их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации.

СШ выдает лицам, прошедшим итоговую аттестацию, документ о соответствующем дополнительном образовании. Форма указанного документа устанавливается СШ – справка.

**Комплекс контрольных упражнений  
(промежуточной, итоговой аттестации) включает в себя:  
Возрастная группа от 9 до 10 лет**

Таблица 7

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	150	120	130	150

*Возрастная группа от 11 до 12 лет*

Таблица 8

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165

*Возрастная группа от 13 до 15 лет*

Таблица 9

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол во раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180

*Возрастная группа от 16 до 18 лет*

*Таблица 10*

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185

***- Челночный бег 3x10 м (с)***

В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

***- Прыжки в длину с места***

Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

***- Подтягивание на перекладине***

Правильное положение тела на турнике – ноги перекрещены, колени согнуты под прямым углом. Поднимать тело необходимо силой мышц спины и рук, не совершая рывков тазом или ногами. Технику хвата для подтягиваний, можно выбрать любую.

***- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа***

Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

***В результате обучения по программе ребенок:***

- будет знать основы техники волейбола;
- будет обучен правилам поведения и безопасности на занятиях, требованиям к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, гигиеническим знаниям, умениям и навыкам;
- овладеет понятиями о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе, о строении и функциях организма человека;

- расширит представления о зарождении и истории развития волейбола.

В результате обучения по программе у ребенка:

- будет сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом;
- будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- будет развита устойчивая потребность к самообразованию;
- будет сформирована активная жизненная позиция;
- будут развиты скоростные способности, быстрота реакции в быстро изменяющихся игровых условиях, вестибулярная устойчивость;
- будет воспитано уважение к нормам коллективной жизни.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Организационно-методические указания

**Основные задачи** спортивно-оздоровительного этапа:

- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);
- активизация двигательного режима занимающихся, укрепление их здоровья;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости) с помощью средств общей и специальной физической подготовки;
- обучение основным приемам игры в волейбол;
- приобретение теоретических знаний по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий волейболом.

В соответствии с задачами Программы, возрастными особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения, способы организации занятий.

**Формы тренировочных занятий:**

основными формами подготовки на спортивно-оздоровительном этапе должны быть подвижные игры, игры по упрощенным правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), эстафеты, физические упражнения определенной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах должен быть мяч (волейбольные облегченные, футбольные облегченные, теннисные, резиновые). На занятии 80% времени должно уделяться играм и работе с мячом, 20% - упражнениям различного характера.

**Основные средства тренировочных воздействий:**

1. общеразвивающие упражнения;
2. подвижные игры и игровые упражнения;

3. элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий волейболом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

**Основные средства и методы тренировки.**

Главное средство в занятиях на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине тренировки, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах необходимо уделять внимание акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике волейбола на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: перемещения и стойки, прием мяча, передачи мяча, подачи мяча.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достичь более высокого уровня физической подготовленности.

При осуществлении развития физических качеств обучающихся необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные фазы развития того или иного физического качества (табл.б).

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды  
развития двигательных качеств**

*Таблица 11*

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

Во время обучения технике игры в волейбол следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база - такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

Процесс обучения игре в волейбол органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер.

Значительное внимание необходимо уделять воспитанию у обучающихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Для соблюдения правильного построения занятий необходимо четкое использование всех педагогических принципов обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному;
- постепенность: от простого к сложному;
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного технического навыка.

Подготовку юных волейболистов целесообразно рассматривать с учетом их **возрастных возможностей**. Она имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия не должны быть ориентированы только на достижение спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- основой успеха юных волейболистов являются приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма;
- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

### ***Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.***

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений: игровой и соревновательный. При изучении обще развивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Непосредственное решение оздоровительных задач в учебном процессе важно увязать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, правила соблюдения личной гигиены, питание, режим дня.

## **Требования техники безопасности и предупреждение травматизма**

### **1. Общие требования безопасности.**

- 1.1. К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Занятия по волейболу должны проводиться в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.
- 1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения. Расписание учебных занятий. Установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий волейболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой, без каблуков). Играть в волейбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения, которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2.2. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления стоек и волейбольной сетки, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Тренер должен проверить состояние спортивной площадки необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и заступов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировалась от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

В случае проведения занятий на улице, необходимо выполнение следующих требований. Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками. Устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг волейбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку волейбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

Волейбольный мяч должен быть круглым. Без выступающих швов. От того, как накачан мяч, зависит качество приема. Чрезмерно накачанный мяч будет жестко ударять по пальцам. Давление мяча должно составлять 0,48-0,52 кг/см<sup>2</sup>. если нет манометра, то пригодность мяча к игре можно определить, надавив пальцами на его поверхность (пальцы должны слегка, до 1 см. деформировать поверхность мяча) или измерив, на какую высоту подскакивает мяч от пола. Мяч, падающий на пол с высоты 1 м, должен подскочить на 45-50 см, вес мяча не должен превышать 280 г.

## **3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему обучающихся.

3.2. Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

3.3. Соблюдать дисциплину. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера.

- 3.4. Выполнять правила игры в волейбол.
- 3.5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.6. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.7. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.
- 3.8. Часто травмы пальцев у юных волейболистов случаются из-за ударов по мячу, летящему с дальних расстояний. Чтобы предупредить такие травмы, нужно уменьшить расстояние между обучающимися при передаче мяча и следить, чтобы подачи производились с близкого расстояния от сетки. Необходимо обучить новичков принимать летящий с большой скоростью мяч двумя руками снизу.
- 3.9. Тренер по волейболу заранее должен ознакомить своих воспитанников с тем, как правильно выполнять те или другие сложные упражнения. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время для разминки и сделать ее более интенсивной. Перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы.

Вес отягощений должен увеличиваться постепенно и быть в пределах, доступных для данного контингента занимающихся. Ускорения, выполняемые в спортивном зале, нужно организовать так, чтобы занимающиеся имели возможность остановиться, не добежав до стены.

При бросках и ловле набивных мячей группу занимающихся следует располагать так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью юных волейболистов.

Прежде чем учить начинающих волейболистов выполнять такие сложные приемы игры, как нападающий удар, подача по сигналу, необходимо провести с ними хорошую разминку, чтобы разогреть все группы мышц-тогда не будет растяжений, вывихов, ушибов.

Используя в работе тренажеры или другие технические средства, следует позаботиться о том, чтобы они не стали причиной возникновения травм; нужно ознакомить обучающихся с принципом их работы.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжают только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера.
- 4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему и сообщить директору спортивной школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.5. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

- 5.1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## Воспитательная работа

Воспитательная работа с детьми включает работу в рамках учебно-тренировочного процесса и работу во вне тренировочное время.

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.

На протяжении учебного процесса педагог формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Во исполнение пункта 3 мероприятий по реализации Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации до 2030 года и дальнейшую перспективу, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.12.2024 № 3610-р, в соответствии ст. 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», реализация настоящей программы направлена на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- исключение влияния условий и факторов, способных провоцировать вовлечение обучающихся в употребление алкоголя и наркотиков;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- создание благоприятного психоэмоционального климата в среде обучающихся, условий для доверительного общения;
- формирование социально значимых знаний, ценностных ориентаций, нравственных представлений и форм поведения обучающихся.

Здоровый образ жизни – это активное состояние человека, требующее проявления волевых усилий, осмысления поступков и поведения, ведущих к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, восстановлению работоспособности.

Соблюдение правил здорового образа жизни позволяет значительно укрепить здоровье, увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество.

### **Факторы, формирующие здоровый образ жизни и способствующие укреплению**

#### **здоровья школьников:**

- рационально организованный режим дня;
- сбалансированное питание;
- профилактика и запрещение курения табака или потребления никотин содержащей продукции, потребления путем вдыхания сжиженных углеводородных газов, содержащихся в потенциально опасных газосодержащих товарах бытового назначения, и (или) их паров, а также употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;

- физическая активность, в том числе на открытом воздухе;
- укрепление иммунитета, закаливающие процедуры, соответствующие возрасту ребенка;
- регулярное качественное медицинское обслуживание;
- личная гигиена;
- благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия;
- пример семьи и педагогов;
- способность к конструктивному поведению в конфликтных ситуациях;
- состояние окружающей среды;
- позитивный настрой, видение жизненной перспективы;
- здоровое и развитое чувство юмора;
- стрессоустойчивость;
- отказ от чрезмерного увлечения компьютером.

Трезвенное воспитание ставит перед нами более конкретные цели:

- формирование отрицательного отношения детей и молодёжи к употреблению самых распространённых ПАВ — алкоголя и табака;
- предотвращение вовлечения детей и молодёжи в употребление ПАВ путём обоснования преимуществ трезвого образа жизни;
- воспитание личной ответственности за своё поведение;
- снижение спроса на ПАВ в обществе.

Залогом успеха трезвенного воспитания является трезвый образ жизни педагогов и родителей, которые всегда и во всём должны быть примером для подрастающего поколения. Трезвость — это фундамент здоровья

#### **Преимущества трезвого образа жизни:**

1. организм защищен от разрушительных последствий приема алкоголя;
2. сокращение преступности;
3. предотвращение неловких ситуаций;
4. свобода от зависимости;
5. улучшение производительности мозга;
6. повышение производительности труда во всех отраслях промышленности;
7. экономия денежных средств;
8. трезвые люди имеют больше свободного времени и неограниченные возможности для физического и духовного совершенствования;

#### **Воспитательные средства:**

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

#### **Основные воспитательные мероприятия:**

- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- систематическое размещение материалов по пропаганде здорового образа жизни на плакатах, стендах;
- выявление обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- проведение тематических классных часов, бесед о вреде курения, употребления алкоголя и наркомании среди подростков;
- разъяснительная работа обучающимся об административной и уголовной ответственности за нарушения Законодательства РФ.

В работе с юными спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики занимающихся разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Мера поощрения должна соответствовать поступку, заслугам спортсмена и совпадать с мнением коллектива. Наказание, как один из методов воспитания, надо применять осторожно, так как бесчисленные замечания, нравоучения могут оказаться не менее вредными. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Для использования этих методов тренер-преподаватель должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться. Он должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

**Мероприятия, направленные на предупреждение алкогольной зависимости среди обучающихся МБОУ ДО «СШ им. С. Мироновой» Томского района**

№	Название мероприятия	сроки
1.	Беседа о вреде алкоголя и курения с обучающимися и родителями.	В течение года
2.	Родительское собрание «Роль семьи в профилактике алкогольной и табачной зависимости»	В течение года
3.	Разработка и выпуск памятки для родителей и обучающихся о вреде курения	В течение года
4.	Подготовка докладов обучающимися на тему «Влияние вредных привычек на здоровье человека»	Ноябрь - март
5.	Проведение беседы на тему «Быть здоровым модно»	В течение года
6.	Организация и проведение Всемирного Дня здоровья	7 апреля
7.	Оформление информационного стенда совместно с обучающимися «Профилактика курения, алкоголизма и наркомании в школе».	В течение года

**Мероприятия, направленные на предупреждение дискриминации, насилия, буллинга, распространения идеологии насилия и экстремизма среди обучающихся МБОУ ДО «СШ им. С. Мироновой» Томского района**

*Цель* - создание благоприятных условий для успешной социализации и развития каждого ребенка, сохранения физического, психического и социального здоровья.

*Задачи:*

- оказание компетентной помощи педагогам и родителям в вопросах обучения и воспитания;
- предупреждение возникновения явлений отклоняющегося поведения у обучающихся;
- развитие коммуникативных навыков, формирование ответственного отношения у подростков к своим поступкам;
- обучение навыкам мирного разрешения конфликтов.

№	Название мероприятия	сроки
1	Издание приказа о назначении ответственных лиц за организацию работы по предупреждению дискриминации, насилия, буллинга, распространения идеологии насилия и экстремизма	Август-сентябрь
2	Изучение педагогами нормативных документов по дискриминации, насилия, распространения идеологии насилия и экстремизма.	В течение года
3	Обновление информационных стендов спортивной школы, совместно с обучающимися («Профилактика экстремизма», «Терроризм-угроза общества», «Безопасное детство») по профилактике дискриминации, насилия, распространения идеологии насилия и экстремизма.	В течение года
4	Оформление тренерами-преподавателями социального паспорта с указанием всех «групп риска»	Сентябрь-октябрь

5	Участие в мероприятиях совместно с образовательными организациями «В единстве наша сила!» в День народного единства.	4 ноября
6	Организация и проведение спортивных тематических мероприятий.	В течение года
7	Проведение бесед, лекций, дискуссий: «Профилактика и разрешение конфликтов»; «Мы жители многонационального края»; «Что такое экстремизм»; «Конституции Российской Федерации «Основной Закон»»	В течение года
8	Проведение инструктажа с обучающимися: «Профилактика экстремизма»; Правила поведения в спортивной школе.	Сентябрь-апрель
9	Проведение спортивных мероприятий в рамках «День защиты детей»	1 июня
10	Мониторинг своевременного выявления и устранения конфликтных ситуаций	В течение года
11	Анализ своевременного выявления и устранения конфликтных ситуаций	Май

Ожидаемые конечные результаты реализации воспитательной части Программы:

- улучшение состояния психического и физического здоровья детей и подростков Томского района;
- предупреждение вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- формирование психической уравновешенности, позитивного мышления и мироощущения;
- достижение понимания детьми ценности здоровья, получение ими навыков общения с людьми, важности правильного питания, соблюдения режима дня, оздоровительных процедур;
- позитивная динамика образовательных результатов;
- повышение уровня знаний педагогов в вопросах укрепления и охраны здоровья детей.

### **Восстановительные мероприятия**

Для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе рекомендуется обеспечивать восстановление работоспособности естественным путем с использованием следующих средств восстановления:

- оптимальное построение тренировочного процесса (рациональное сочетание упражнений и интервалов отдыха)
- частая смена тренировочных средств во время занятий;
- проведение занятий в игровой форме;
- гигиенический душ;
- водные процедуры закаливающего характера;
- витаминизация пищевого рациона.

## Перечень информационного обеспечения

### Литература для педагога

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. -М.: Физкультура и спорт, 1980
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2005. – 160 с. Авторы Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников.
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе.-М.: Просвещение, 1976
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе.-М., 1978
6. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.-М., 1988
8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол.-М., 2012
9. Железняк Ю.Д., Кунявский В.А. У истоков мастерства.-М., 1998
10. Клещев Ю.Н. Волейбол: Учебник.-М.: ФИС, 2013
11. Клещев Ю., Фурманов А. Юный волейболист: Учебник.-М.: ФИС, 1985
12. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу.-Иркутск, 1999
13. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог.-Иркутск, 1999
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев, 2010
15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 2011
16. Система подготовки спортивного резерва.-М., 2014
17. Спортивные игры (под ред. Ю.Д. Железняка).- М., 2000
18. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.
19. Столов И.И. Ивочкин В.В. Спортивная школа: начальный этап. -М., 2007
20. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009

### Интернет-ресурсы для педагога (дата обращения 20.08.2023)

1. <https://www.volley.ru/> - Всероссийская Федерация волейбола;
2. <https://www.youtube.com/channel/UC-MwQL22JqgIf0A4lYGEVfQ> - официальный YouTube канал Всероссийской Федерации волейбола;
3. <http://www.volley4all.net/> - интернет-портал «Волейбол для всех»;
4. <https://minsport.gov.ru/sport/> - Министерство спорта Российской Федерации;
5. <https://olympic.ru/> - Олимпийский комитет России;
6. <https://edu.gov.ru/> – Министерство просвещения Российской Федерации;

## **Литература для обучающихся и родителей**

1. Спортивные игры (под ред. Ю.Д.Железняк).- М., 2014
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе.-М., 2010
3. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
4. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
5. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
6. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

## **Интернет-ресурсы для обучающихся и родителей (дата обращения 20.08.2023)**

1. <https://www.sport-express.ru/volleyball/> - Волейбол России и мира;
2. <http://www.volley4all.net/> - интернет-портал «Волейбол для всех»;
3. <https://www.youtube.com/channel/UC-MwQL22JqgIfoA4lYGEBfQ> - официальный YouTube канал Всероссийской Федерации волейбола

**Примеры упражнений для развития общих физических качеств**

**1. Упражнения для развития ловкости и быстроты:**

- а) пробегание 5-10 метровых отрезков по сигналу, из различных стартовых положений;
- б) мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (занимающиеся, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 метров одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);
- в) мяч у тренера, две команды на расстоянии 10 м от тренера, когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им;
- г) две команды, по сигналу бегут к предметам (теннисные мячи и т.п.), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.;
- д) две команды, перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.
- е) метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

**2. Упражнения для развития гибкости**

- а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;
- б) повторные пружинистые наклоны в сторону;
- в) упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат);
- г) упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину);
- д) упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**3. Упражнения для развития координации**

*А. Акробатические:*

- а) 5-6 кувырков в группировке на определенное расстояние;
- б) сочетание кувырка с принятием основной стойки;
- в) серии кувырков (в каждой серии 2-4 кувырка) через плечо (правое, левое), вперед;
- г) кувырки в длину с заданием (на 5 матах сделать минимальное количество кувырков);
- д) кувырки назад в группировке;
- е) ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см).

*Б. Подвижные игры на ограниченной площади опоры:*

- а) «бой» на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см). Занимающиеся садятся друг против друга. В руках у каждого мяч в сетке. Каждый старается сбить противника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на нем;

б) «петушинный бой» на одной ноге. Занимающиеся в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой.

#### **4. Упражнения для развития силы.**

Упражнения с преодолением собственного веса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Упражнения с набивными мячами.

#### **2. Упражнения для развития выносливости.**

Равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.

#### **Строевые упражнения.**

Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйтесь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитать!», «На первый-второй-рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота, Понятия: «строевая стойка», «Стойка ноги врозь», «Основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Перестроения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего от середины (вправо, влево) Размыкание в колоннах по направляющим.

#### **Ходьба**

(обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, в полуприсяде и присяде, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы, мелким и широким шагом, с преодолением препятствий и т.п.)

#### **Бег**

(обычный, по прямой и дугам; змейкой, на носках- с высоким подниманием колен; широким шагом, мелким шагом, сочетанием шагов; с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками; в переменном темпе, замедляясь и ускоряясь; с подлезанием под палки; перепрыгиванием; прыжками; по кругу, в том числе взявшись за руки; с изменением направления; с выполнением заданий по сигналам; челночный; спиной вперед; приставным шагом и т.п.)

#### **Прыжки:**

на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед; с напрыгиванием на препятствие и с перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; на двух ногах с продвижением вперед; через предметы различной высоты; подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 градусов, 360 градусов; бег прыжками; из глубокого приседа вверх; прыжки боком с продвижением вперед.

#### **Стретчинг.**

Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения.

### ***Упражнения на гимнастической стенке.***

Лазание с помощью ног; без помощи ног. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку: прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

### ***Упражнения с мячом (набивными, теннисными и др.).***

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: переключать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами-ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

### ***Упражнения со скакалкой.***

Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на бревне. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке.

### ***Акробатические и гимнастические упражнения.***

Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке. Стойка на носках на одной ноге; ходьба на гимнастической скамейке; повороты на 90 градусов; шаги с подскоками, приставные шаги, шаги галопом в сторону.

### ***Упражнения для рук и плечевого пояса.***

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения).

### ***Упражнения для ног.***

Поднимание на носки; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.).

### ***Упражнения для шеи и туловища.***

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя.

### ***Упражнения для мышц стопы.***

1. Ходьба на носках, медленно поднимая колени.
2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).
3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).

4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.
5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.).
6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

#### ***Упражнения для формирования осанки.***

1. Встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.
2. То же с подниманием на носки.
3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным: за головой, на голове, вверх, на пояс и др. Стоя спиной у шведской стенки, руками, вытянутыми над головой, захватить перекладину (четыре пальца – сзади, ладонь смотрит вперед, большой палец обхватывает перекладину). По сигналу - шаг вперед (по меньшей мере на 70 см), встать на носки и прогнуться назад. При этом голова находится между двумя руками, живот втянут. Находиться в таком положении пару секунд. После этого сделать шаг назад. Упражнение проводится 4-6 раз подряд (руки не разжимаются).
4. И.П. и захватывание перекладины такое же, как и в предыдущем упражнении. Ноги вытянуты вперед до тех пор, пока ступни полностью остаются на полу, спина прижата к шведской стенке. Обучающийся висит на руках. Из этого положения по сигналу выгнуть тело вперед до принятия того же положения, которое было описано в предыдущем упражнении. После этого делается 5-6 наклонов вперед.

**Примеры подвижных игр**

**Игра** (Помогает усвоить строевые команды и перестроения, воспитывает внимание и быстроту реакции):

Играющие выстраиваются в одну шеренгу. Тренер подает различные команды, которые необходимо выполнять, если перед ними будет сказано слово «группа». Те, кто ошибется- делают шаг вперед, но продолжают играть. В конце игры отмечают самых невнимательных.

**Игра** (Воспитывает быстроту реакции, ориентировку, быстроту передвижения):  
Играющие встают в круг. Водящий вне круга начинает бежать вдоль круга. Водящий неожиданно касается какого-либо игрока, после этого разворачивается в обратном направлении и старается быстро достичь места осаленного игрока, а тот, в свою очередь, после касания его водящим, старается быстро обежать круг и занять свое место раньше водящего. Если водящий встал на место осаленного игрока, то водить должен этот игрок. Если водящий не успел, то он продолжает водить.

**Игра** (Воспитывает упорство, решительность, смелость, совершенствуются навыки единоборства, развивается сила, ловкость, быстрота реакции и ориентировки):  
Обозначаются три квадрата. Один 10x10, два 5x5. Играющие встают в первый квадрат. По сигналу тренера начинают выталкивать друг друга из квадрата толчком плечами. Оказавшиеся за линией переходят в следующий квадрат, Через некоторое время борьба прекращается. Игра продолжается вновь по сигналу в тех квадратах, в которые вынуждены были перейти игроки. Побеждает тот, кто останется в первом квадрате по окончании времени игры.

**Игра** (Способствует развитию ловкости, сообразительности, ориентировки, смелости):  
Две команды: «Рыбаки» и «Рыбки». «Рыбаки» берутся за руки, а «рыбки» свободно перемещаются по площадке. По сигналу, «рыбаки» за определенное время стараются поймать «рыбок», окружив их цепью и замкнув ее. По окончании определенного времени, подсчитывается количество пойманных «рыбок». Затем команды меняются ролями.

**Игра** (Способствует совершенствованию навыков в скоростном беге, развивает быстроту и ловкость, воспитывает организованность и коллективизм):  
Две команды. Посредине площадки проводят две линии параллельные друг другу на расстоянии 2-3 м одна от другой. В этой зоне произвольно разложены мячи. По сигналу, обе команды быстро бегут к мячам и стараются собрать как можно больше мячей. У кого больше - тот и выиграл.

**Игра** (Способствует совершенствованию навыков в беге, метаниях, развивает силу, быстроту, настойчивость и коллективизм):  
Две команды, которые выстраиваются в колонны за линией «старта». Направляющим дают по мячу. По сигналу, первые бросают мяч как можно дальше в поле, и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым занявший свое место, получает очко. После этого мяч отдают следующему игроку, а первый встает в конец своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**Игра** (Совершенствуются навыки бега в усложненных условиях: с постоянным изменением направления и скорости в сложных условиях ориентировки, что помогает воспитывать ловкость, быстроту, смелость, взаимовыручку):

Выбирают одного водящего, остальные располагаются по площадке. По сигналу, водящий старается догнать и коснуться рукой кого-либо, тогда этот игрок становится водящим. Убегающего от водящего игрока могут выручить его товарищи, если пересекут путь преследующему его водящего. Тогда водящий должен преследовать игрока, который пересек ему путь. Другой способ выручки- подать руку. Убегающий берется за руку, затем за другую. В этом положении салить нельзя.

**Игра** (Помогает совершенствовать быстроту ориентировки, реакции, сообразительность, ловкость, точность движений, развивать коллективизм):

Чертят большой круг или квадрат. Играют две команды «Охотники» и «Утки». «Охотники» за чертой круга с мячом, «Утки» в кругу. По сигналу, «Охотники», не заходя за черту, стараются попасть в «Уток». Если попали, то «утка» выходит из игры. И так до тех пор, пока всех не выбьют. Выигрывают те, кто затратит меньше времени, или выбьет больше в установленное время. Мяч можно ловить, отбивать головой.

**Игра** (Способствует совершенствованию навыков в беге и прыжках в длину, развивает ориентировку, сообразительность, смелость):

В центре площадки проводят 2 параллельные линии на расстоянии 60-80 см друг от друга. Выбирают одного- двух водящих, которые располагаются в зоне между линиями. Все располагаются на одной стороне, и задача- перепрыгнуть на противоположную сторону, а задача водящих в зоне- не дать этого сделать, осаливая тех, кто будет перепрыгивать. Те, кого осалили, отходят в сторону. Выигрывает тот, кто остался последним. Если все перепрыгнут на одну сторону, то игра продолжается в обратном порядке.

**Игра** (Способствует совершенствованию ориентировки в беге с изменением направления и умения сохранять равновесие после внезапной остановки, воспитывает быстроту реакции, сообразительность):

В центре игровой площадки чертят круг, а на некотором отдалении от него несколько малых квадратов или кружков, но меньше, чем играющих. По сигналу, все играющие идут по кругу, взявшись за руки, а по второму сигналу все бегут и стараются занять малые круги. В каждый круг можно встать только одному игроку.

**Игра** (Позволяет совершенствовать навыки преодоления препятствий, развивает ловкость, чувство равновесия, координацию движений, воспитывает ответственность за свои действия перед коллективом):

Две команды. В середине площадки последовательно устанавливаются: перевернутая гимнастическая скамейка, конь и козел. По сигналу, необходимо преодолеть все препятствия и быстро вернуться обратно, осалив впереди стоящего игрока. Только после этого тот может начинать движение.

**Игра** (Способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции):

Все играющие располагаются по парам в соответствии с их возможностями. Пары встают друг против друга, одна нога согнута, руки прижаты. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вывести соперника из равновесия, заставив его встать на обе ноги. За удачную попытку - очко.

### Возрастные особенности занятий со школьниками

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом. Все педагоги, врачи работу с детьми по физическому воспитанию должны строить с учетом возрастных особенностей.

Тренеру в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях учащихся, которые помогают ему успешно решать задачи по обучению движениям и воспитанию физических качеств у юных спортсменов. Учитывая индивидуальные особенности, наследственные задатки того или иного ребенка, сенситивные периоды развития физических качеств, тренер может правильно построить процесс подготовки ребенка, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Остановимся кратко на возрастно-половых особенностях школьников.  
**Младший школьный возраст (1–4-й классы).**

В младшем школьном возрасте у детей продолжается формирование структуры тканей, их рост. По сравнению с дошкольным периодом темп роста в длину несколько замедляется, но масса тела увеличивается. Ежегодно рост увеличивается примерно на 4 см, а масса тела — на 2 кг. Уже в этом возрасте нужен дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировании физических нагрузок. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками нет. В 7 лет масса тела у мальчиков больше массы тела девочек всего на 0,2 кг, в 10 лет — меньше на 0,4 кг. До 10–11 лет пропорции частей тела у них почти одинаковы, окружность грудной клетки у девочек на 1–2 см меньше, чем у мальчиков, а жизненная емкость легких меньше на 100–200 см<sup>3</sup>, значит, нагрузка в упражнениях на выносливость должна быть несколько ниже. У школьников младших классов быстро увеличивается выносливость к статическим усилиям и прирост ее выше, чем у учащихся средних и старших классов. Но дети начальных классов еще не могут поддерживать усилие на высоком уровне, так как они не умеют точно дифференцировать степень мышечного напряжения. С 8 до 11 лет выносливость икроножных мышц увеличивается примерно на 77 %, разгибателей туловища — на 85%, разгибателей предплечья — на 41%. Для воспитания статической выносливости у детей этого возраста можно применять упражнения довольно длительного удержания определенных поз (висы и упоры, равновесия, стойки на носках). Для воспитания силовой выносливости нагрузки применяются в индивидуальном режиме. При развитии силы нужно иметь в виду, что сила мышц кисти у девочек меньше в 7–8 лет примерно на 5 кг, а в 10–11 лет — на 10 кг. Следовательно, по числу повторений силовые упражнения у девочек могут быть такие же, как и у мальчиков, но по напряжению значительно меньшими. Девочки, однако, не отстают от мальчиков в физической подготовке, если их двигательный режим достаточный. Мышцы у младших школьников бедны белком и жирами. Прирост абсолютной силы незначителен, а вот относительная сила мышц увеличивается быстро. Более всего возрастает сила икроножных мышц, разгибателей предплечья, сгибателей кисти. В связи с тем, что в мышцах детей сухожильная часть еще не окрепла, упражнения на

развитие скоростно-силовых качеств должны носить динамический характер. Наиболее важным моментом в физической подготовке школьников младших классов является развитие у них такого качества, как ловкость. Установлено, что с 7 до 11–12 лет в развитии координации движений происходят значительные изменения. В 8–11 лет подвижность нервно-мышечной системы достигает высокого развития, происходит улучшение способности к дифференцированию со стороны анализаторов. Дети чутко откликаются на упражнения, направленные на совершенствование мышечного чувства: они точно воспроизводят амплитуду движений и темп, контролируют степень напряжения и расслабления мышц, у них формируется чувство времени и пространства. Устойчивость тела у младших школьников при статических позах постепенно улучшается. Так, средняя амплитуда колебаний тела в сагиттальной плоскости уменьшается почти так же, как и у взрослых. Упущенные возможности в развитии ловкости у школьников этого возраста практически очень трудно, а иногда и невозможно, наверстать в последующих классах. В отличие от других физических качеств гибкость начинает ухудшаться в силу возрастных особенностей еще до начала обучения в школе. Это объясняется тем, что происходит окостенение хрящевых тканей и в связи с этим уменьшается подвижность в сочленениях. Поэтому развитию гибкости, как и ловкости, необходимо уделять особое внимание в младшем школьном возрасте. Подвижность в суставах у мальчиков в среднем на 15–20% меньше, чем у девочек. Это требует увеличения объема и высокой интенсивности нагрузок для мальчиков.

Итак, можно сделать вывод: **младший школьный возраст — это наиболее благоприятное время для развития ловкости и гибкости.**

### **Средний школьный возраст (5-9 классы)**

В 11–12 лет большой разницы в уровне физической подготовки мальчиков и девочек не наблюдается, различия между мальчиками и девочками в скоростно-силовой подготовленности наименьшие за период обучения в школе.

Начиная с 13 лет, мышечная масса заметно увеличивается. Начинает возрастать ее доля в общей массе тела, и к 15 годам она составляет уже примерно 33%. У подростков 12–14 лет наиболее значительно изменяется сила мышц-разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы. В мышцах увеличивается преимущественно сухожильная часть, мышечная часть тоже растет, но в меньшей мере. Это несколько снижает сократительную способность мышц, но увеличивает их выносливость. Сила растет за счет увеличения поперечника мышечных волокон. Количество мышечных веретен увеличивается, особенно в тех участках мышечного волокна, которые испытывают наибольшее растяжение. Это повышает быстроту сокращений мышцы. У девочек прирост массы тела и силы мышц вдвое меньше, чем у мальчиков. Можно сделать вывод, что морфофункциональные предпосылки вполне благоприятны для выполнения силовых упражнений и мальчиками, и девочками. Однако при дозировке нагрузок необходимо учитывать, что девочки вдвое отстают в приростах силы от мальчиков, что им значительно труднее выполнять упражнения, связанные с преодолением массы тела, в висах и упорах. Различны и показатели выносливости (общей, скоростной, силовой) между мальчиками и девочками, у мальчиков они продолжают улучшаться. У девочек же при переходе от среднего к старшему школьному возрасту рост различных показателей выносливости резко замедляется,

останавливается или даже ухудшается, что особенно заметно для статической силовой выносливости различных групп мышц. Например, статическая силовая выносливость (тест «вис на согнутых руках»), которая росла до 10–11 лет, резко снижается и почти не изменяется до 13–14 лет, снова резко увеличивается и с 15–16 лет столь же резко снижается до уровня 7-летних девочек. Такие колебания обусловлены ростом неактивной массы тела в период полового созревания и, конечно же, отсутствием тренировки данного типа выносливости в школе и дома. У девочек статическая выносливость мышц брюшного пресса и сгибателей бедра, оцениваемая числом сгибаний туловища из положения лежа на спине, подниманием прямых ног до угла 90° растет до 11–12 лет, за тем эти показатели постепенно снижаются до уровня семилетних. Однако выносливость мышц спины у девочек равномерно возрастает вплоть до 17 лет. Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Подростки готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движения, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий. К 13–15 годам почти завершается формирование двигательного анализатора. Повышается роль зрения в ориентировании в пространстве. Способность точности воспроизведения мышечных напряжений продолжает развиваться до 16 лет и достигает почти максимума. К 15 годам улучшается способность учащихся поддерживать постоянную скорость в сложно-координированных упражнениях. Для улучшения координации движений необходимо обращать внимание на быстрый переход от ненапряженного состояния мышц к напряженному и наоборот. Нужно научить в этом возрасте расслаблять мышцы. Половые различия в уровне развития скоростных способностей незначительны до 12–13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий. К 13–14 годам становится выше угловая скорость движений в суставах, в большей мере растет скорость движений кисти, предплечья, стопы и голени. К 14 годам достигает максимума частота в движениях, выполняемых без отягощения. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта положительно сказываются на скоростных способностях: развивается способность к быстрому реагированию, улучшается быстрота одиночного сокращения. *Если в младшем возрасте особое внимание обращалось развитию гибкости, то в среднем школьном возрасте ставится задача поддерживать ее на достигнутом уровне и совершенствовать специальными упражнениями, в противном случае гибкость будет регрессировать.* Девочки более склонны к развитию гибкости, нежели мальчики, и их оценочные нормативы более высоки.

### **Старший школьный возраст (10–11-е классы).**

Большое значение для рациональной подготовки в старших классах имеют учет и оценка физического и психического развития юношей и девушек. Необходимо учитывать как общие возрастные закономерности психического и физического становления старшеклассников, так и индивидуальные особенности каждого занимающегося. В 15–16 лет завершается половое созревание, происходит дальнейшее нарастание мышечной массы, увеличиваются мышечная сила, выносливость, заканчивается сращение тазовых костей, окостенение стопы, кисти, грудной клетки, совершенствуется координация движений. У юношей увеличиваются

рост, окружность грудной клетки, удлиняются ноги. По показателям жизненной емкости легких, кистевой и становой динамометрии юноши значительно опережают девушек. У них интенсивно укрепляются связки, сухожилия, мышцы верхнего плечевого пояса и ног. Отмечается большой прирост массы мышц по отношению к массе тела. Хотя к 15 годам скелетные мышцы, суставно-связочный аппарат достигают высокого уровня, развитие их у старшеклассников еще продолжается. Полное срастание костных эпифизарных дисков с телом позвонка продолжается до 23–24 лет. Поскольку не закончено окостенение позвоночника, следует избегать чрезмерных нагрузок на него, особенно при поднятии тяжестей. Совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нарастает минутный объем сердца, уменьшается частота сердечных сокращений в покое, стабилизируется кровяное давление, увеличивается жизненная емкость легких. Скорость бега на короткие дистанции у юношей продолжает улучшаться с 15 до 18 лет, но в более медленных темпах, чем раньше. Частоту движений, а вместе с ней и скорость большинства движений, можно повысить с помощью специальных упражнений. В этом возрасте продолжается дальнейшее развитие способности к произвольному расслаблению мышц, улучшается дифференцировка пространственно-временных параметров, совершенствуется «мышечное чувство». Показатели физической работоспособности снижаются. У девушек этого возраста рост и развитие еще продолжаются, но существенно отличаются от предыдущих периодов. Рост тела в длину замедляется, и наступает явное преобладание роста в ширину. Примерно у 65% 16-летних девушек рост тела в длину заканчивается. Кости становятся более толстыми и прочными. Позвоночный столб укрепляется и способен выдерживать значительные нагрузки, хотя процесс окостенения еще полностью не прекращается. Мышцы приобретают хорошую эластичность и нервную регуляцию, их сократительная способность и расслабление достаточно велики. Весь опорно-двигательный аппарат может выдерживать значительное напряжение и способен к довольно длительной работе. Девушкам противопоказаны упражнения, вызывающие сильное внутрибрюшное давление и сотрясения внутренних органов, — поднятие и переноска больших тяжестей, прыжки с большой высоты, но обязательны упражнения с умеренной нагрузкой для укрепления мышц брюшного пресса, спины, тазового дна. Завершается развитие центральной нервной системы, совершенствуются проявления анализаторов. Нервные процессы отличаются большей подвижностью, хотя возбуждение все еще продолжает несколько преобладать над торможением. Происходит увеличение объема сердца, вместе с ним скачкообразное повышение артериального давления, значительно расширяется диапазон адаптационных возможностей системы кровообращения. Жизненная емкость легких и резервные возможности легочного дыхания достигают уровня взрослых. На этом уровне повышаются работоспособность девушек, способность к выполнению длительной работы, возрастает и мощность выполняемой работы. При этом отмечается повышение выносливости к работе большой и умеренной интенсивности, более экономичными становятся кислородные режимы при физических нагрузках. Максимальная работоспособность девушек достигает к 16 годам. В этот период заметно увеличивается возможность организма работать «в долг», то есть повышается анаэробная производительность. Частота дыхания при напряженной работе приближается к показателям взрослых женщин, причем достигается это, в

основном, путем углубления дыхания. Более экономичной становится реакция системы кровообращения на физические напряжения. Таким образом, девушки-старшеклассницы располагают достаточно большими возможностями для выполнения тренировочной работы, направленной на развитие выносливости. По продолжительности без применения интенсивных нагрузок такая работа, чередуемая с достаточным отдыхом, не уступает работе, выполняемой юношами. И все же уровень и динамика работоспособности женского организма имеют свою специфику. Девушки располагают меньшими функциональными резервами для интенсивной и длительной работы, чем юноши. Физическая нагрузка у них вызывает большее учащение пульса, но меньшее повышение кровяного давления, а период восстановления этих показателей до исходного уровня длится несколько дольше, чем у юношей. У девушек 16 лет наблюдается стабилизация показателей кислородного обеспечения и величины физической работоспособности. В работе с девушками следует учитывать периодичность и характер функциональных изменений, происходящих у них в период менструальных циклов, которые сопровождаются значительной перестройкой деятельности важнейших систем организма и серьезно воздействует на общее состояние и работоспособность. Вопрос о занятиях бегом и другими физическими упражнениями в менструальную фазу должен решаться сугубо индивидуально в зависимости от самочувствия девушек. При благоприятном течении менструации занятия бегом возможны, однако нагрузки не должны быть большими, ограничивается также использование упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью, увеличиваются интервалы отдыха между нагрузками, нужно исключить из занятий и упражнения, связанные с сильными сотрясениями тела. Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования материала для развития физических качеств в течение года. Тренер должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.