

Администрация Торжокского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа Торжокского района

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП
четвертого года обучения
2023-2024 учебный год**

Торжокский район
2023г.

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО СШ Торжокского района
протокол № 7
«23» августа 2023 год

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ ДО СШ Торжокского района
_____ М.Ю. Шарапова
«23» августа 2023 год
Приказ № 22-од от 23 августа 2023г.

Авторы программы:

Вострикова Светлана Алексеевна, тренер-преподаватель по волейболу.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по волейболу.

Программа предназначена для организации работы в спортивно-оздоровительных группах четвертого года обучения в МБУ ДО СШ Торжокского района.

Раскрывает содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по разделам подготовки, контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

Содержание программы

Пояснительная записка	4
1. Нормативная часть программы	
1.1 Режим учебно- тренировочных занятий	5
1.2 Учебный план	6
1.3. Календарно-учебный график	6
1.4. Календарно-тематическое планирование	7
2. Методическая часть программы	
2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы	13
2.2. Требования к методике руководства физкультурной деятельностью	16
2.3. Особенности проведения тренировочных занятий	17
2.4. Содержание и методика работы по предметным областям	18
2.6. Воспитательная работа и психологическая подготовка	30
2.6.1. План воспитательной работы	33
2.7. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	34
3. Планируемые результаты освоения программы	36
4. Система контроля и оценки результатов освоения образовательной программы	37
4.1. Медико-педагогический контроль	37
4.2. Система оценки результатов освоения Программы.	38
4.3. Нормативные требования контрольного тестирования	39
5. Перечень информационного обеспечения программы	41

Пояснительная записка

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

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г.;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
- Приказа Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»;
- Постановления от 04 июля 2014 года № 41 об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- На основании дополнительной общеразвивающей программы по волейболу МБУ ДО СШ Торжокского района.

Цель программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма подростков, формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности (спорт, здоровье, красота) посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями волейболом.

Задачи обучения:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики волейбола;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;
- углублённое разучивание техники и тактики волейбола;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок; накопление соревновательного опыта.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Режим учебно-тренировочной работы

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по ОФП на конец учебного года.
СОГ				
4этап	15-17	15	6	Выполнение нормативов ОФП

Формы занятий и методы обучения.

При работе с обучающимися используются различные формы и методы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах

Формы проведения занятий разнообразны:

- по количеству детей участвующих в занятии : фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы), индивидуальная (ребёнку даётся самостоятельное задание по отработке технических действий с учётом его возможностей).
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося: теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
- по дидактической цели: вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Особенности планирования учебной нагрузки

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х часов;

1.2. Учебный план

Годовой учебный план рассчитан на 46 недель.

В третий год подготовки в соответствии с общеразвивающей программой количество часов на обязательные предметные области распределено следующим образом:

Периоды подготовки	4 год
<i>Предметные области</i>	
1. Теоретическая подготовка	50
2. Подвижные и спортивные игры	34
3. Общая физическая подготовка	65
4. <u>Специальная физическая подготовка</u>	60
5. Основы видов спорта	57
6. Контрольное тестирование	4
7. Медицинское обследование	4
ВСЕГО ЧАСОВ:	276

1.3. Календарный учебный график

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая подготовка	8	7	6	5	4	4	5	5	4	2			50
Подвижные и спортивные игры	3	3	4	4	2	2	3	3	2	3		5	34
Общая физическая подготовка	10	8	8	6	6	5	5	5	4	5		3	65
Специальная	4	4	6	8	6	4	8	10	4	4		4	60

физическая подготовка													
Основы вида спорта	4	4	6	6	6	6	6	6	4	6		3	57
Контрольное тестирование	2								2				
Медицинское обследование	2							2					
Итого	33	26	30	29	24	21	27	31	20	20		15	276

1.4. Календарно - тематическое планирование по волейболу группы СОГ-3

6 часов в неделю

№ занятия	Дата		Тема	Кол-во часов
	план	факт		
1.			Врачебный контроль.	2
2.			Основы техники безопасности. Техника безопасности на занятиях в зале, правила поведения в раздевалке. Строевые упражнения.	2
3.			ОФП. ОРУ. Строевые упражнения.	2
4.			Физическая культура и спорт как средство воспитания человека, гармонически сочетающее в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. ОФП.	2
5.			ОФП Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых Качеств.	2
6			ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
7.			Основные мышцы человека, их названия. Подвижные игры.	2
8.			ОФП Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	2
9.			Гигиена одежды и обуви. ОРУ	2
10			Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение). Строевые упражнения (строевые команды, повороты и др.). ОРУ	2
11.			Первая помощь при травмах. Строевые упражнения (строевые команды, повороты и др.). ОРУ	2
12			Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Развитие общих физических качеств.	2
13.			ОРУ. Развитие общих физических качеств. Волейбольная лапта.	2
14.			Правила поведения при угрозе пожара. ОФП. Упражнения	2

			на развитие осанки, равновесия.	
15.			Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс. СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2
16.			Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс. СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2
17.			ОРУ. ОФП. Игры в движении	2
18.			ОФП Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта.	2
19.			Самоконтроль. Его значение и содержание. Комплексное развитие физических качеств.	2
20.			Дневник самоконтроля. Развитие гибкости и ловкости.	2
21.			Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля. Работа над быстротой и выносливостью.	2
22.			ОФП. Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.	2
23.			СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Техника защиты.	2
24.			Подвижные игры с элементами волейбола. Тактика защиты Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара.	2
25.			Подвижные игры с элементами волейбола. Тактика защиты Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара.	2
26.			ОФП Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2
27.			Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Упражнения на развитие общих физических качеств. Спортивные игры, упражнения.	2
28.			Понятие патриотизма и стойкости. ОФП. Упражнения на развитие ловкости, гибкости, равновесия.	2
29.			Понятие патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твердости. ОФП. Упражнения на развитие равновесия, быстроты, выносливости.	2
30.			Комплексное развитие физических качеств.	2
31.			Комплексное развитие физических качеств.	2
32.			Основы видов спорта. Начальные формы упражнений по единоборствам.	2
33.			ОФП Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2
34.			Техника нападения. Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	2
35.			Техника нападения. Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	2
36.			Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2
37.			Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2
38.			Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	2
39.			Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	2
40.			СФП Стойки в сочетании с перемещениями. Тактика защиты	2
41.			СФП Стойки в сочетании с перемещениями. Тактика защиты	2
42.			Техника нападения Упражнения для развития прыгучести.	2

43.		Учебная игра. ОФП Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса.	2
44.		Теория Основы техники и тактики игры волейбол. Прыжки.	2
45.		Сведения о строении и функциях организма. ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2
46.		Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	2
47.		Развитие быстроты и ловкости. Командные игры(мини-футбол ,вышибалы, регби)	2
48.		Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, упражнения на гимнастической стенке). Подвижные игры.	2
49.		Специальные физ. упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	2
50.		Техника нападения Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая - подряд 10-15 попыток на количество	2
51.		Общеразвивающие упражнения (бег, отжимания). ОФП. Техника защиты Прием снизу двумя руками	2
52.		Развитие специальных физических качеств. Перемещение веса тела с ноги на ногу. Техника нападения. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	2
53.		Развитие специальных физических качеств. Перемещение веса тела с ноги на ногу. Тактика нападения Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	2
54.		Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие.	2
55.		ОФП Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2
56.		Техника защиты Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений.	2
57.		Стойки и перемещения - совершенствование, перекаты, падения.	2
58.		Стойки и перемещения - совершенствование, перекаты, падения.	2
59.		СФП Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х1 Ом, 5х1 Ом.	2
60.		Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2
61.		Общеразвивающие упражнения(подтягивания на перекладине, упражнения на гимнастической стенке)	2
62.		Специальные физ. упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения	2
63.		Техника защиты Прием снизу двумя руками.	2
64.		Прием наброшенного мяча партнером - на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх.	2
65.		Бросок набивного мяча (1 кг) из и. п. сед на полу. ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2
66.		Бросок набивного мяча (1 кг) из и. п. сед на полу. ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2
67.		Развитие общих и специальных физических качеств.	2
68.		ОРУ. Игры на силу: перетягивание каната, чехарда	2
69.		Специальные физ. упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения	2
70.		Бросок набивного мяча (1 кг) из и. п. сед на полу. ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2
71.		Развитие гибкости и ловкости. Акробатические прыжки, кувырки, перевороты. Прыжки на скакалке, спортивные игры.	2

72.			Развитие специальных физических качеств.	2
73.			Общеразвивающие упражнения (подтягивания на перекладине, упражнения на гимнастической стенке). Эстафеты.	2
74.			ОРУ. Командные игры «Вышибалы, регби»	2
75.			Техника нападения Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2
76.			СФП Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2
77.			Техника нападения Передачи мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами.	2
78.			Техника защиты Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.	2
79.			Тактика защиты Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча. ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону	2
80.			Акробатические прыжки, кувырки, перевороты. Прыжки на скакалке, спортивные игры.	2
81.			Развитие быстроты и силы. Прыжки на скакалке, бег с сопротивлением	2
82.			Упражнения с резинкой, игры в движении	2
83.			СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2
84.			Техника нападения Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	2
85.			ОФП. Строевые упражнения, эстафеты.	2
86.			Техника нападения Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Тактика нападения.	2
87.			Тактика нападения Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	2
88.			Тактика защиты Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче.	2
89.			Работа над быстротой и выносливостью. Эстафеты.	2
90.			Специальные физ. упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения	2
91.			ОФП Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Техника нападения Прямой нападающий удар.	2
92.			СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Техника нападения Передачи мяча сверху двумя руками, над собой.	2
93.			Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2
94.			ОРУ. Эстафеты с набивным мячом	2
95.			Подвижные игры на скорость и выносливость	2
96.			Техника защиты Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2
97.			ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Техника нападения Нападающий удар из зон 4,2, 3.	2
98.			Тактика защиты Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.	2
99.			Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Тактика защиты Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.	2
100.			ОФП Подвижная игра «Волейбольная лапта».	2
101.			СФП Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач. Техника нападения Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой.	2
102.			Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2
103.			ОФП Подвижные игры с элементами волейбола.	2

104.			Развитие выносливости. СФП Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры. Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2
105.			ОФП. Игры в движении.	2
106.			Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2
107.			Развитие скоростно-силовых качеств. Минифутбол.	2
108.			Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.. Развитие скоростно-силовых качеств. Минифутбол.	2
109.			ОФП. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Тактика нападения Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2). СФП Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.	2
110.			Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2
111.			СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2
112.			ОФП Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	2
113.			Теория. Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Техника защиты Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2
114.			Тактика нападения Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.	2
115.			ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	2
116.			СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Судейская практика Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.	2
117.			Судейская практика Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция	2
118.			Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
119.			Техника нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	2
120.			Техника нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	2
121.			Передачи мяча. Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	2
122.			ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2
123.			Техника нападения. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2
124.			Подача мяча. Передачи мяча. Тактика защиты Командные дей-	2

			ствия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	
125.			Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Тактика нападения Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2
126.			Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Интегральная Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Тактика защиты Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	2
127.			Теория. Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Техника нападения Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. ОФП Бег с изменением направления из различных и. п. Челночный бег 3x1 Ом, 5x1 Ом	2
128.			Техника нападения Верхняя прямая подача. ОФП Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п. сидя. Тактика защиты Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	2
129.			Теория Правила игры в волейбол. СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2
130.			ОФП Развитие общей выносливости. Подвижные игры. СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	2
131.			ОФП Акробатические упражнения - группировки, перекаты в сторону, боком. Падения. Техника нападения Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. Тактика защиты Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	2
132.			СФП Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	2
133.			Техника нападения Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Интегральная Учебная игра с применением заданий. Техника защиты Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	2
134.			Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях. Теория Нагрузка и отдых. Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
135.			Техника нападения Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Тактика нападения Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	2
136.			ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры. Тактика защиты Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании. Тактика нападения Передачи мяча сверху двумя руками. СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2
137.			Контрольно-переводные нормативы.	2
138.			ОФП. Игры в движении.	2
			ИТОГО	276

2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение в годовом цикле, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

2.1.Организационно-педагогические условия реализации программы

Одним из важнейших факторов, влияющих на успешность и результативность осуществления образовательного процесса, являются условия для реализации образовательной программы.

Для проведения занятий необходим оборудованный спортивный зал, соответствующий всем нормам.

Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю: Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие волейбольной площадки;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование и инвентарь с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на волейбольных площадках стандартных размеров или в специализированном спортивном зале, соответствующем размерам по высоте 9-10 метров, ширине не менее 20 метров, длине не менее 40 метров, освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - 17 - 20 С, влажность - 40-60%.

Спортивное оборудование:

- гимнастические скамейки
- шведские стенки
- турники
- волейбольная сетка

Спортивный инвентарь:

- скакалки
- волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи
- набивные мячи
- гантели разного веса
- эспандеры

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное образование или высшее образование, соответствующее направленности

дополнительной общеобразовательной программы.

Требования к тренерам-преподавателям: высшее или среднее специальное педагогическое образование физкультурно-спортивной направленности.

Организация образовательного процесса

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут) и не может превышать - 2 часов.

График проведения тренировочных занятий по группам подготовки устанавливается расписанием тренировочных занятий, утверждённым приказом директора.

Основными формами организации учебной работы являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

При планировании работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Групповые теоретические занятия с учащимися проводятся в форме бесед.

Кроме групповых учебных занятий под непосредственным руководством тренера-преподавателя, учащиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над занимающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе учебного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке, подвижным играм.

Учебные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством занимающихся, предусмотренным программой. Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов. При подборе средств и методов

учебных занятий, дозировки, деления объёма и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

Для предотвращения травматизма на занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;
- соблюдать последовательность на занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья занимающихся;
- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

Структура учебных занятий

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части:

1 часть (вводно-подготовительная) (30-35% от всего времени занятия)

Задачи:

1. Организация занимающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.)
2. Подготовка организма занимающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий;

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

2 часть (основная) (60-70% от всего времени занятия)

Задачи:

1. Формирование у занимающихся различных двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).
2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т. д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у занимающихся.
3. Обучение занимающихся умению применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, основы видов спорта и т. д.

3 часть (заключительная) (5-10% от общего времени занятия)

Задачи:

1. Постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).
2. Подготовка занимающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины)
3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т. п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части учебных занятий решается и такая важная задача, как сообщение занимающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части урока (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения учебных занятий (в спортивном зале, на воздухе, и т. п.), основ видов спорта, периода учебной тренировки, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента занимающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры занятий может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства.

2.2. Требования к методике руководства физкультурной деятельностью.

Обучая различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, тренер-преподаватель должен обеспечить правильный показ движения.

При организации занятия следить за тем, чтобы учащиеся самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

Не допускать нахождения обучающихся в зале без присмотра, следить за организованным входом и выходом учащихся из зала.

При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так чтобы в поле зрения находились все занимающиеся.

При выполнении упражнений с предметами следить за достаточным интервалом и дистанцией между занимающимися.

Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки обучающихся во время занятия.

Наблюдать за состоянием учащихся, не допускать их переутомления.

В случае появления внешних признаков переутомления тренер-преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Тренер-преподаватель в обязательном порядке знакомит учащихся с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

2.3. Особенности проведения тренировочных занятий

Поскольку учебные занятия должны разносторонне воздействовать на организм занимающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав занимающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;
- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учётом возрастных особенностей.

Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно.

В вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм занимающихся к выполнению учебных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы занимающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

Упражнения в метании необходимо организовывать только на специально оборудованных площадках или отведенных местах в спортивном зале, при этом занимающиеся размещаются так, чтобы солнце или освещение в спортзале не слепило глаза.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия, должно быть чисто, проветрено.

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач.

Важная воспитательная задача занятий - это привить учащимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что, несомненно, благоприятно влияет на отношение занимающихся к физической культуре, и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

2.4. Содержание и методика работы по предметным областям.

СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (свыше двух лет)

Теоретическая подготовка

История развития волейбола: развитие волейбола в России; выдающиеся волейболисты России и мира; место и значение волейбола в системе физического воспитания; волейбол на международной арене; послевоенная история волейбола; дебют волейбола на Олимпийских играх; всероссийская федерация волейбола (ВФВ); известные наставники (тренеры); массовый народный характер волейбола в стране; волейбол, как средство отдыха; изменение правил с развитием игры; современные правила игры в волейбол; рекорды в волейболе; появление почетных спортивных званий и спортивных разрядов, установленных в России.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: задачи физической культуры и спорта в России, их оздоровительное и воспитательное значение; массовый народный характер спорта в нашей стране; почётные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России; роль и значение физической культуры в повышении уровня общей культуры; развитие физической культуры и спорта как направление социальной политики государства; физическая культура и спорт, как средство охраны и укрепления здоровья человека; физическая культура и спорт, как средство совершенствования нравственного, интеллектуального и трудового воспитания; использование средств физической культуры и спорта, в профилактике различных заболеваний.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

Влияние физических упражнений на организм человека: влияние на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена физической культуры и спорта: гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке; режим дня, режим питания, закаливание организма, личная гигиена, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); основы спортивного питания; самоконтроль; значение массажа и самомассажа; противопоказания к массажу; использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма; врачебный контроль и порядок его осуществления; самоконтроль; профилактика спортивного травматизма; требования техники безопасности при занятиях волейболом.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила вида спорта «волейбол»; нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «волейбол» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология; правила

поведения зрителей при проведении спортивных соревнований; общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Нагрузка и отдых: соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности; объём и интенсивность тренировочной нагрузки; дозирование нагрузки.

Основы спортивной подготовки: физические способности и физическая подготовка; установка на игру и разбор результатов игры, задачи и значение предстоящих соревнований, изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому волейболисту.

Спортивные соревнования: их организация и проведение; роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов; правила соревнований в избранном виде спорта; подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Основы техники и тактики избранного вида спорта: понятие о спортивной технике, о тактике; взаимосвязь техники и тактики; характеристика технической и тактической подготовки.

Планирование и контроль в процессе занятий: индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

Оборудование и инвентарь: тренажёрные устройства и технические средства, применяемые в тренировочном процессе.

Требования техники безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка

Гимнастические и акробатические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах и шеренгах, на месте

и в движении строевые упражнения и команды и др.; группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей

Упражнения для развития скоростных способностей: бег 20, 30, 60 м; повторный бег; бег с низкого старта; эстафетный бег с этапами; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; кросс 500-1000 метров; прыжки через планку с прямого разбега; прыжки в высоту с разбега; прыжки в высоту с места со взмахом рук, без взмаха рук; прыжки в длину с места, с разбега.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий: по сигналу (преимущественно зрительному) бег на короткие дистанции из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии), сидя, лёжа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Упражнения для развития силовых способностей:

сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа; упражнения с использованием тренажёрных устройств; упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резина, упругие мячи); основные и имитационные движения с небольшими отягощениями (тренировочный жилет, манжеты на кистях, голенях, бедрах); упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания); метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты с места и разбега; броски набивного мяча.

Упражнения для развития общей выносливости: бег на дистанции свыше 1000 метров; кросс; плавание; продолжительные прыжки на скакалке; ходьба и бег на лыжах; езда на велосипеде.

Упражнения для развития гибкости: выполнение движений с максимальной амплитудой; применение повторных пружинистых движений; использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки; применение активной помощи партнера.

Спортивные игры: баскетбол, настольный теннис, футбол, пионербол,

бадминтон и др.

Подвижные игры: «Помощь друга», «Пленник мяча», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Ловцы», «Борьба за мяч», «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий; «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд- назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных скоростных способностей: бег с остановками и изменением направления; челночный бег на 5, 6 и 10 м (с изменением способа бега, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении.

Упражнения для развития специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки; прыжки с места вперёд, назад, влево, вправо, отталкиваясь обеими ногами; бег по лестнице вверх и вниз, ступая на каждую ступеньку; передвижение прыжками с одной ноги на другую; прыжки с поворотом на 180, 360 градусов; прыжки в приседе (выполнять в парах - спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях; продвижение в стороны, вперед - назад); прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах вперед - назад, лицом, боком; серийные прыжки - «ножницы»; прыжки с подтягиванием коленей к животу.

Упражнения для развития специальных координационных способностей: бег различными способами с изменением направления; ловля мяча после выполнения кувырка вперёд, назад; стоя друг к другу спиной передача мяча справа налево и сверху и вниз; ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами впереди, одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей

их хватом сверху на уровне коленей); прыжки через различные предметы с поворотами туловища (вправо, влево); одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов (на маты); прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без; прыжки с гимнастического мостика с различными движениями и поворотами в воздухе; эстафеты с преодолением препятствий.

Упражнения для развития игровой выносливости (упражнения выполняются многократно подряд, с минимальным интервалом отдыха): прыжки подтягивая бедра к груди (прыжки на обеих ногах и на каждой ноге); прыжки из глубокого приседа; челночный бег с падениями на финише (на бедро, грудь); имитация нападающего удара с разбега с падением (на бедро, грудь); упражнение «связка» (последовательная имитация: нападающий удар, блокирование, падение-перекат на бедро-грудь); блокирование поточных ударов в зонах 2, 3, 4.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подачи:

Упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с предметами: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное 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, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперед (как при верхней прямой подаче).

Упражнения с набивным мячом (1 кг): наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений; броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед одной и двумя руками, толкание мяча одной и двумя руками; броски набивного мяча снизу одной и двумя руками; броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой; броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность; броски двумя руками

из-за головы с максимальным прогибанием при замахе; сидя на полу, поочередно перебрасывать набивной мяч с руки на руку (стоя - присед или поворот).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча:

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг): броски мяча двумя руками из за головы с максимальным прогибанием при замахе (лицом к партнёру и спиной); броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз в прыжке через сетку (с места); броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения); броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами); выполнение верхней передачи двумя руками над собой, мячом массой (высота передачи 10-15 см); тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча);

Упражнения без предметов:

сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями (на месте и в сочетании с различными перемещениями); из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх - в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается); то же, но упираясь в стену пальцами; упор лёжа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте; из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть); то же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами; из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть); передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; то же, но без участия партнера.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов:

Упражнения с волейбольными мячами (выполняют многократно подряд):

выполнение ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении, в прыжке.

Упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд): выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперёд. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя рукуверху (обратить внимание на другую руку).

Упражнения с набивным мячом (1 кг): броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат); броски мяча двумя руками из за головы с максимальным прогибанием при замахе (лицом к партнёру и спиной); броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз в прыжке через сетку (с места); броски мяча в прыжке из- за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения); броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами).

Имитационные упражнения: совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места; подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку.

Выполнение прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; 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; многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с передачи партнёра у сетки; выполнение нападающего удара с разных зон (2, 3, 4 и со второй линии).

Упражнение с планкой (высота 10 - 15 см), для закрепления наскока и стопорящего шага при нападающем ударе (разбег в два, три шага).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования:

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и

левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: занимающиеся двигаются приставными шагами вдоль сетки и стараются над сеткой коснуться ладоней партнера.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, третий игрок набрасывает мяч над сеткой с разных положений. Двое у сетки должны передать мяч на сторону соперника (переходящий мяч). То же, но мяч уже набрасывается на расстоянии метр от сетки, один выполняет нападающий удар, а второй должен поставить блок.

Двойной блок у стены (на точность движений); у сетки на месте в тройках: один игрок выполняет наброс мяча с линии нападения, двое других должны поставить двойной блок.

Техническая подготовка

Техника нападения

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

Передачи мяча: передачи мяча сверху сидя, лёжа, над собой в стену, на месте и в движении (с изменением высоты и расстояния); в сочетании с перемещениями; передачи с чередованием по высоте и расстоянию; с набрасывания партнёра на месте и после перемещения, действия (кувырок, падение, прыжки); в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния на месте и с перемещением; в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз - партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением; передача мяча из зоны 3 в зоны 4, 2; передача мяча из зоны 2 в зоны 4, 3; передача мяча из зоны 3 в зону 2 спиной к нападающему; упражнение в парах, выполняется двумя мячами: одновременные передачи друг другу (выполнение передач сверху с разной траекторией полёта); передачи из глубины площадки в зоны 2, 4; передачи в прыжке.

Передачи мяча: передача мяча снизу над собой на месте, в стену (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте и после перемещения, действия (кувырок, падение, прыжки); в парах; передачи мяча из зоны 3 в зоны 4, 2 (передача выполняется лицом к игроку); в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз - партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением; упражнение в парах, выполняется двумя мячами: одновременные передачи друг другу (выполнение передач сверху с разной траекторией полёта); передачи из глубины площадки в зоны 2, 4.

Нападающий удар: имитация нападающего удара на месте (движение руки); имитация ударного движения кистью по мячу: стоя и в прыжке; нападающий удар по мячу с места/через сетку, с наброса/ с передачи, в прыжке/без прыжка; ритм разбега в один, два, три шага (стопорящий шаг); удар по мячу с собственного подбрасывания в стену, через сетку в прыжке и с места; нападающий удар в пол - стену (чередую бьющую руку); удар с передачи из различных зон; прямой нападающий удар с передачи из зоны 4 (2) по диагонали; нападающий удар с переводом по линии из зоны 4 (2).

Подачи: нижняя прямая подача: в стену; через сетку - расстояние 6 метров; *верхняя прямая подача:* в стену; через сетку на точность/по зонам (расстояние 6, 7, 9-12 метров); подача в прыжке.

Техника защиты

Перемещения и стойки: стойки: основная, низкая; *перемещения:* ходьба; бег; перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений; перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро и падениями на грудь.

Приём мяча: приём мяча снизу двумя руками с наброса/подачи через сетку (на месте, в сочетании с перемещениями и движениями, перекатами, кувырками);

приём мяча с наброса/подачи в зонах 1, 6, 5 с доводкой в зону 3,
2; приём подачи или нападающего удара с последующим падением;

Блокирование: одиночный, двойной, тройной блок в зонах 2, 3, 4 с перемещением вдоль сетки; одиночное блокирование прямого наброса мяча и с прямого нападающего удара.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи, нападающего удара и обманного действия по заданию; перевод мяча, на игрока слабо владеющего приёмом.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней и задней линии со связующим игроком, при второй передаче (связующий игрок находится на первой/второй линии).

Командные действия: расположение и действия игроков при нападающем ударе с доводкой мяча в зону 3, 2; расположение и действие игроков при выполнении атакующих действий и страховке мяча, при системе игры 5-1, 4-2.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места и способа приёма мяча направленном соперником через сетку; выбор места при выполнении блокирования; выбор способа перемещения к мячу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приёме подачи и передаче мяча, защите при нападающих ударах, обманных манёврах, страховке блокирующих; взаимодействие игроков первой линии, не участвующих в блокировании.

Командные действия: расположение игроков при приёме подачи, защите при нападающем ударе, обманном манёвре, блокировании; система игры в защите «углом вперёд» и «углом назад» Сочетание и чередование систем игры).

Интегральная подготовка

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с

различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите.

Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приёмов и посредством многократного выполнения технических приёмов в упражнениях повышенной интенсивности.

Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приёмов и развития специальных качеств.

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приёмам.

Многократное выполнение изученных технических приёмов - отдельно и в сочетаниях.

Многократное выполнение изученных тактических действий.

Навыки в других видах спорта.

Для подготовки обучающихся в волейболе, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств: прыгучесть, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, скоростные, скоростно-силовые и координационные способности.

Большое значение для волейболистов имеют навыки в других видах спорта. В их число входят двигательные навыки, формируемые в базовых видах спорта: гимнастике, акробатике, легкой атлетике, легкоатлетическом кроссе, атлетической гимнастике, тяжелой атлетике, борьбе, футболе, гандболе, баскетболе, плавании, лыжах и других. Это разновидности ходьбы, бега, прыжков, метаний, ловли и передач мяча одной и двумя руками, выполнения общеразвивающих и специальных упражнений, предназначенных для воспитания физических качеств и специальных способностей.

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. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или

траверсами и по песчаному грунту. 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 кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для волейболиста, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся 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 пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

2.6. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности. Это достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать занимающихся, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение занимающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Отрицательно

сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания отведено методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным. Формулировку общим принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам занимающегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий занимающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у человека. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение занимающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. В коллективе человек развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма необходимо создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности, проведение походов и тематических вечеров.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является постепенное усложнение задач, решаемых в процессе тренировки и соревнований. Систематические занятия и выступление в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у занимающихся.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у занимающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок.
3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения,

составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий надо вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

С целью формирования личности занимающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня занимающегося. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать спортсменам на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение. Осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

2.6.1 План воспитательной работы

Основные направления	Содержание работы	Сроки выполнения
Трудовое воспитание	Установление графика дежурств по уборке мест занятий после тренировки	в течение года
	Участие в субботниках	
	Помощь в оформлении наглядной агитации	
Нравственное воспитание	Состояние и развитие спорта в России	сентябрь
	Поведение в семье и школе	
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	ноябрь
	Беседа с детьми по профилактике вредных привычек	январь
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	март
Эстетическое воспитание	Посещение учебно-тренировочных занятий и соревнований старших спортсменов	в течение года
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	апрель
	Беседа «Гигиена и опрятность»	
Безопасность жизнедеятельности	Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	в течение года
	Инструктаж по технике безопасности ПДД	
	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	
	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	
	Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в разное время года»	
	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	
Работа с одаренными детьми	Участие во внутришкольных соревнованиях с целью выявления одаренных обучающихся	в течение года
Работа с родителями	Проведение родительского собрания (все группы)	по мере необходимости

2.7. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать их уход из зала;
- прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий;
- вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях в спортивно-оздоровительных группах.

- Занятия проводятся согласно расписанию.
- Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
- Занятия должны приходиться только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.
- После окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
- Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
- Немедленно прекращать занятия при нарушении необходимых требований.
- Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.
- Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

- По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие обучающегося необходимо немедленно направлять к врачу.
- Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.
- Принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.
- Знать способы оказания первой медицинской помощи.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемыми результатами освоения Программы на каждом периоде обучения, является - достижение учащимися уровня подготовленности, необходимого для освоения Программы на следующих периодах реализации Программы (обучения).

Оценка планируемых результатов освоения Программы (за исключением периода - СОГ до двух лет), осуществляется в форме промежуточной аттестации учащихся, проводимой в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Промежуточная аттестация включает в себя следующие разделы:

Теоретическая подготовка - направлена на оценку знаний в области физической культуры и спорта (в соответствии с программным материалом).

Общая физическая подготовка - направлена на оценку уровня развития физических способностей (в соответствии с программным материалом).

Содержание, система оценок, формы, а также порядок организации и проведения промежуточной аттестации учащихся устанавливаются локальным нормативным актом Учреждения.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы и оценка результатов выполнения контрольных упражнений (в рамках промежуточной аттестации) представлены в Приложении № 2 к Программе.

Также, планируемыми результатами освоения Программы являются:

приобретение учащимися знаний и начальных навыков в качестве инструктора и спортивного судьи по волейболу (в рамках инструкторской и судейской практики);

приобретение элементарного соревновательного опыта, развитие специальных «соревновательных» качеств (в рамках участия в соревнованиях).

Формы контроля: текущий контроль, внутришкольный контроль.

Текущий и внутришкольный контроль осуществляются в порядке,

установленном локальными нормативными актами

Учреждения.

4. Система контроля и оценки результатов освоения образовательной программы.

4.1. Медико-педагогический контроль.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям гандболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — фельдшером ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на начальной этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (волейболом); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви);

соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

4.2. Система оценки результатов освоения Программы.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе спортивно-оздоровительной подготовки;
- итоговая аттестация обучающихся по Программе.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

На каждом этапе многолетней спортивно-оздоровительной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивно-оздоровительной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации - Положением о приёме контрольных нормативов. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется ДЮСШ.

Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных

материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно, и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего уровня обучения, в мае. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся. По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся для продолжения обучения на программу предпрофессиональной подготовки, либо остаются на обучении по общеразвивающей программе соответствующего уровня. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

4.3. Нормативные требования контрольного тестирования

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Комплексы контрольных упражнений для учащихся 7-17 лет

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
Раздел «Теоретическая подготовка»		
1	Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности
Раздел «Общая физическая подготовка»		
1	Бег 30 метров (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Челночный бег 3х10 метров (сек)	Координационно - скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
3	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно - силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
5	Бег 500, 1000 метров без учёта времени	Общая выносливость

Оценка результатов выполнения контрольных упражнений для учащихся 7-17 лет

Возраст	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Упражнение											

				Мальчики							
Бег 30 метров (сек)	7,3	7,0	6,7	6,5	6,1	5,8	5,6	5,5	5,3	5,1	5,0
Челночный бег 3 x 10 метров (сек)	10,8	10,0	9,9	9,5	9,3	9,0	8,9	8,7	8,4	8,0	7,9
Прыжок в длину с места (см)	115	125	130	140	160	165	170	180	190	195	205
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	12	14	15	17	18	20	22	26	30	32
Бег 500 метров (мин., сек)	Без учёта времени			-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 1 000 метров (мин., сек)	-	-	-	Без учета времени							

Упражнение выполнено - 1 балл;

Упражнение не выполнено – 0 баллов

Возраст	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Упражнение	Девочки										
Бег 30 метров (сек)	7,5	7,2	6,9	6,5	6,3	6,0	6,2	5,9	5,8	5,9	5,9
Челночный бег 3 x 10 метров (сек)	11,3	10,7	10,3	10,4	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,3	9,3
Прыжок в длину с места (см)	110	125	135	140	150	155	160	160	165	179	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6	7	8	9	10	10	11	11	12	12	13
Бег 500 метров (мин., сек)	Без учёта времени			-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 1 000 метров (мин., сек)	-	-	-	Без учёта времени							

Упражнение выполнено - 1 балл;

Упражнение не выполнено – 0 баллов

5. Перечень информационного обеспечения программы

Список литературы, используемой при разработке Программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 июля 2015 г. № 741 «О внесении изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утверждённый приказом Министерства спорта

Российской Федерации от 30.08.2013 № 680»

8. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г.
9. Беляев А.В. «Развитие физических качеств волейболистов» М. 1996г.
10. Волейбол. - М: Федерация волейбола России. - 2001. - №4.
11. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.).
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист М. ФиС 1988г.
13. Железняк Ю.Д. Поурочная программа для ДЮСШ Волейбол (Учебно-тренировочные группы) М. 1983г.
14. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе М. ФиС 1978г.
15. Железняк Ю.Д. Волейбол. - В кн.: Спортивные игры. - М.: Академия, 2004. - С.3-95.
16. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебник - М., 1997.
17. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М., 1991.
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев,1999.
19. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М., 2005.
20. Подготовка олимпийского резерва- М.: Советский спорт, 2005. -112 с.
21. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование: Учебник/Под редакцией Ю. Д. Железняка. - М., 2002.
22. Рубин В. С. Олимпийский и годичный цикл тренировки, Теория и практика - М., 2004.
23. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения/Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
24. Тюрин В.И. «Методика обучения и совершенствования в волейболе» М. 1994г.

25. Фомин Е.В. «Физическая подготовка юных волейболистов» М. 1994г.

Перечень интернет - ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

Официальные сайты

//<http://bmsi.ru>

Библиотека международной спортивной информации

www.consultant.ru Консультант Плюс

//<http://www.minsport.gov.ru/sport/> Минспорт РФ

<http://www.sport.ru> Спортивный портал

<http://www.volley.ru/>

Всероссийская федерация волейбола (ВФВ)

<http://www.world-sport.org>

Информационный портал «Мир спорта»