

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

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Действует: с 01.09.2023 г.
Срок реализации: 4 года

Торжокский район
2023г.

Оборотная сторона титульного листа

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:

Шохина Наталья Николаевна, инструктор-методист МБУ ДО СШ Торжокского района,
Смирнова Людмила Михайловна, инструктор-методист МБУ ДО СШ Торжокского района.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной общеразвивающей программе по волейболу в МБУ ДО СШ Торжокского района

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

Содержание программы

Пояснительная записка	2
1 Нормативная часть программы	
1.1 Режим занятий	5
1.2 Учебный план	5
2. Методическая часть программы	6
2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы	6
2.2. Требования к методике руководства физкультурной деятельностью	9
2.3. Особенности проведения тренировочных занятий	10
2.4. Содержание и методика работы по предметным областям	11
2.6. Воспитательная работа	25
2.7. Психологическая подготовка	26
2.8. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	27
3. Планируемые результаты освоения программы	29
4. Система контроля и оценки результатов освоения образовательной программы	30
4.1. Медико-педагогический контроль	30
4.2. Система оценки результатов освоения Программы.	32
4.3. Нормативные требования контрольного тестирования	33
5. Перечень информационного обеспечения программы	39

Пояснительная записка

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

- законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.02.2023г.);
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" с изменениями от 04.08.2023г.
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Характеристика волейбола как вида спорта

Волейбол в переводе с английского означает - ударять мяч с лёта.

Это командный игровой вид спорта, в котором две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился в пределах очерченной площадки другой команды, либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку.

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил, посредством присущих только волейболу соревновательных действий - приёмов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определённое место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита - нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их

сочетаний и многообразных проявлений, в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков, представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне.

Цель общеразвивающей программы:

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»: 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 программы:

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

Обучающих:

- совершенствование техники избранного вида спорта (волейбол);
- ознакомление учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Развивающих:

- развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как: внимание, реакция, быстрота мышления, быстрота, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательных:

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности гандболом, формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование тренировочного процесса.

Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для участия в соревнованиях по волейболу. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение результатов в соревнованиях. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировка. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих образовательных программ.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике волейбола и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами волейбола. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Возраст детей, участвующих в реализации программы, комплектование групп.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 7 до 18 лет.

Группы детей первого этапа обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах спортивной подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Для комплектации групп по волейболу по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 7 лет, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

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

При наличии желающих взрослых формируются группы для взрослых старше 18 лет.

Срок реализации программы – 4 года.

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				
1 этап	7-9	15	6	Выполнение нормативов ОФП
2 этап	10-11	15	6	Выполнение нормативов ОФП
3 этап	12-14	15	6	Выполнение нормативов ОФП
4 этап	15-17	15	6	Выполнение

				нормативов ОФП
--	--	--	--	-------------------

СОГ 1 этапа обучения.

В группы СОГ 1 зачисляются дети, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе СОГ 1 приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям волейболом.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям волейболом;
- воспитание черт спортивного характера.

СОГ 2 этапа обучения.

Группы формируются из детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмы нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод на обучение по предпрофессиональной программе на этом этапе осуществляется при условии выполнения детьми контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Задачи обучения:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

СОГ 3, 4 этапа обучения.

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.

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
- инструкторская и судейская практика

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. Распределение объемов компонентов подготовки

Периоды подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год
<i>Предметные области</i>				
1. Теоретическая подготовка	24	24	30	50
2.Подвижные и спортивные игры	86	76	56	34
3. Общая физическая подготовка	100	90	80	65
4. Специальная физическая подготовка	30	40	52	60
5. Основы видов спорта	30	40	50	57
6. Контрольное тестирование	2	2	4	4
7.Медицинское обследование	4	4	4	4
ВСЕГО ЧАСОВ:	276	276	276	276

Основными формами работы являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия;

- культурно-массовые мероприятия,
- участие в конкурсах и смотрах,
- показательных выступлениях.

В спортивно-оздоровительных группах учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних соревнований по контрольным нормативам по различным разделам общей и специальной физической подготовки, подвижным играм, эстафетам и проведением различных спортивных конкурсов. При хорошей погоде занятия рекомендуется проводить на свежем воздухе.

При планировании учебной нагрузки следует учитывать два наиболее типичных варианта взаимосвязи объёма и интенсивности учебной нагрузки:

1. Занятия с большим объёмом и малой интенсивностью;
2. Занятия с малым объёмом и большой интенсивностью.

Каждый из вариантов по-разному влияет на рост развития физических качеств.

На основе годового плана составляется план занятий на один месяц. В месячном плане уточняются основные пункты годового плана. Большое значение имеет характер распределения нагрузки. Известно, что монотонная однотипная, даже невысокая нагрузка утомляет значительно больше нагрузки, при которой чередуются максимальные, средние и малые напряжения.

На каждом занятии в структуре нагрузок должны быть силовые упражнения на все группы в сочетании с развитием гибкости, скоростно-силовые, сложно-координационные упражнения для развития ловкости и выносливости. Для повышения эмоциональности занятий, развития ловкости, скоростно-силовых качеств включаются спортивные и подвижные игры. Для решения каждой задачи, упражнения следует варьировать. Это повысит эмоциональность занятий и тренировочный эффект.

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.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 регламентируется годовым календарным учебным графиком, годовым учебным планом.

Учебные занятия проводятся по учебным программам и учебным планам, которые рассчитаны на 46 недель.

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 (до двух лет)

Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

Рекомендуемый перечень тематических разделов по теории и методике физической культуры и спорта:

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; физическая культура как составная часть общей культуры; подвижный образ жизни, как средство укрепления здоровья. Физическая культура и спорт в России.

История развития волейбола: история возникновения волейбола как вида спорта; характеристика волейбола.

Гигиена физической культуры и спорта: гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); требования техники безопасности при занятиях.

Физическая подготовка.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

Общefизическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма, специальная - на развитие всех органов и систем применительно к требованиям избранного вида гандбола. Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты,

выносливости, гибкости и ловкости

Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Подбор средств и объем общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП.

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

Строевые упражнения: команды для управления строем.

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, и др.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч», «Пройди, не задень», «Зайчата»; метания, игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет зайка по дорожке», «Лягушата».

Упражнения для развития силовых способностей: перетягивание каната, «Кто дальше бросит», «Тренируем руки», «Пружинка» и т.д.

Упражнения для развития гибкости: наклоны, выпады, махи ногами и руками, «Корзиночка», «Самолётики» и т.д.

Упражнения с футбольными мячами: боулинг ногами, «Подвижная цель», «Гонка по кругу», «У кого больше мячей».

Упражнения с малыми мячами: «Мяч в кругу», «Прокати и догони», «Сбей кеглю», «Весёлые мячи», «Салют».

Упражнения с баскетбольными мячами: «Прокати - не урони», «Восьмёрка», «Хлопки», «Проведи вокруг себя».

Упражнения с облегчёнными (резиновыми) волейбольными мячами: «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Передача в центр», «Поймай и передай».

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Кот и мыши», «Ручки-ножки», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Поймай комара», «Мои ладошки» и т.д.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств: выносливости, быстроты, координации движений, силы, гибкости, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30, 60, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с преодолением препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения на развитие координации движений. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. .

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, с боку, броски с поворотом туловища. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада.. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в

движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе.

Техническая подготовка

Бросок и ловля облегчённого (резинового) мяча: бросок мяча вверх одной или двумя руками и его ловля; бросок мяча вниз перед собой одной или двумя руками и его ловля; перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками; бросок мяча вверх с ударом вниз об пол и его ловля двумя руками; бросок мяча вверх перед собой с хлопком и его ловля; удары мячом об пол с хлопком в ладоши или поворотом кругом и его ловля; ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками; передача мяча двумя руками в стену и его ловля; передача мяча в шеренге и по кругу; дриблинг мяча одной рукой (правой/левой); перемещение вперёд с ведением мяча двумя руками.

Упражнения в парах: сед на полу, передача мяча двумя руками партнёру; из положения лёжа на спине ноги врозь, руки с мячом за головой, перейти в сед на полу одновременно выбрасывая мяч партнёру.

Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Кого назвали, тот и ловит», «Горячий мяч».

3

Содержание занятий по всем разделам обучения, а также количество часов, необходимых для освоения соответствующей темы учебного материала, последовательность его изложения устанавливаются тренером-преподавателем соответствующей группы подготовки, с учётом особенностей, установленных настоящей Программой.

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 **подач**:*

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 - вперед. 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 передавать 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.

Перемещения и стойки: стойки: основная, низкая; перемещения: ходьба; бег; перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; скрестный шаг; двойной шаг, скачок вперёд, 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.

2.6. Воспитательная работа

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 общих 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 слабости, снижение активности вполне естественны у человека. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости 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.

2.7. 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 моральнопсихологические 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 волевою.

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 совершенствуется 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.

2.8. 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 приходить 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.

Итоговая аттестация.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании 3 уровня спортивно-оздоровительной подготовки в ДЮСШ, по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта. Контрольные упражнения (тесты) устанавливаются в соответствии с ФССП по виду спорта волейбол. По результатам полного освоения общеразвивающей программы выдается документ об обучении в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации, регламентирующим порядок выдачи и форму документа об обучении - «Справка».

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

Комплексы контрольных упражнений для учащихся 18-29 лет

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
Раздел «Теоретическая подготовка»		
1	Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности
Раздел «Общая физическая подготовка»		
1	Бег 100 метров (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно - силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
4	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	Силовая выносливость мышц плечевого пояса
5	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	Скоростно-силовая и силовая выносливость мышц брюшного пресса
6	Бег 1000 метров без учёта времени	Общая выносливость

Комплексы контрольных упражнений для учащихся 30-70 лет и старше

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
Раздел «Теоретическая подготовка»		
1	Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности
Раздел «Общая физическая подготовка»		
1	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно - силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
3	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	Силовая выносливость мышц плечевого пояса

4	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	Скоростно-силовая и силовая выносливость мышц брюшного пресса
5	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическом скамье (от уровня скамьи-см)	Гибкость
6	Скандинавская ходьба 3 км. без учёта времени	Общая выносливость
7	Бег 1000 метров без учёта времени	Общая выносливость

Оценка результатов выполнения контрольных упражнений для учащихся 7-17 лет

Возраст Упражнение	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
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 лёжа	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 Упражнение	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
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 лёжа (сек)	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

Оценка выполнения контрольных упражнений для учащихся 18- 29 лет

Возраст	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Упражнение												
Мужчины												
Бег 100 метров (сек)	15,1	15,1	15,1	15,1	15,1	15,1	15,1	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0
Прыжок в длину с места	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190
Сгибание и разгибание	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Поднимание туловища из	24	24	24	24	24	24	23	23	23	23	23	23
Бег 1 000 метров (мин)	Без учёта времени											
Женщины												
Возраст	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Упражнение												
Бег 100 метров (сек)	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,9	17,9	17,9	17,9	17,9
Прыжок в длину с места (см)	170	170	170	170	170	170	170	170	165	165	165	165
Подтягивание из виса лёжа	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Поднимание туловища из	21	20	19	18	17	16	14	12	10	10	10	10

Бег 1 000 метров (мин.)	Без учёта времени	
-------------------------	-------------------	--

Упражнение выполнено - 1 балл;

Упражнение не выполнено – 0 баллов

Оценка выполнения контрольных упражнений для учащихся 30-70 лет и старше

Упражнение	Возраст 30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70 и старше
Мужчины									
Прыжок в длину с места (см)	185	180	170	160	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	15	13	10	9	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимн. скамью (кол-во)	-	-	-	-	-	-	4	3	-
Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во)	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30	19	17	-	-	-	-	-	-	
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1	-	-	20	18	14	10	-	-	
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-	-	-	-	-	-	-	9	5	2
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (от уровня скамьи	-	-	-	-	0	- 1	- 6	- 8	- 10
Скандинавская ходьба 3 км	-	-	-	-	-	-	-	Без учёта времени	
Бег 1 000 метров (мин., сек)	Без учёта времени							-	

Упражнение выполнено - 1 балл;

Упражнение не выполнено – 0 баллов

Женщины									
Упражнение	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70 и стар
Прыжок в длину с места (см)	140	135	120	115	-	-	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во)	10	10	6	4	3	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	3	3	2
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	30	25	14	10	8	7	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	-	-	-	-	-	-	5	5	2
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (от уровня)	-	-	-	-	+ 1	+ 1	0	0	- 6
Скандинавская ходьба 3 км	-	-	-	-	-	-	-	Без учёта вре	
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»