

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Частоозерская детско-юношеская спортивная школа»

Программа принята
на педагогическом совете

Протокол № 31 от 01.10.2021г

Утверждаю
Директор МБУДО
«Частоозерская ДЮСШ»
С.А. Дронов
Приказ № 59-03-02 от 01.10.2021г



Дополнительная предпрофессиональная программа
по виду спорта
«Волейбол»

(возраст обучающихся от 8 до 18 лет
срок реализации 8 лет)

Разработчик: Верещагин Е.Г.
Тренер-преподаватель МБУ ДО «Частоозерская ДЮСШ»

Рецензенты: Дронов С.А.
Директор МБУДО «Частоозерская ДЮСШ»

Долгушина А.М.

Зам. директора по УВР МБУДО «Частоозерская ДЮСШ»

с. Частоозерье
2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Волейбол» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Частоозерская детско-юношеская спортивная школа» разработана в соответствии с Федеральными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939, Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329, Приказом Министерства просвещения РФ от 9.11.2018г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты МБУДО «Частоозерская ДЮСШ» (устав, порядок приема и перевода).

Волейбол - очень популярная спортивная командная игра. Волейбол развивает быстроту движения, реакцию, прыгучесть, силу. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах, в частности улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается общий обмен веществ. Игра – весьма эффективное средство сохранения и укрепления здоровья и физического развития ребенка. В процессе игровой деятельности, учащиеся испытывают положительные эмоции, поэтому игра представляет собой средство как физического развития, так и средство отдыха.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса волейболистов на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет). Программный материал объединен предполагает решение следующих основных **задач**:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в волейболе,
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в волейболе,
- подготовку одаренных детей в образовательные организации, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта,
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

1) **Базовый уровень** сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) **Углубленный уровень** сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу рассчитана на 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня) комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 8 до 18 лет, в зависимости от желания обучающегося закончить обучение

или продолжить его, а также от его способностей и возраста.

Срок освоения Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень 3-4 годы обучения).

Основной формой тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, самостоятельная работа.

Разработанная дополнительная предпрофессиональная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для волейбола и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа *вариативности*, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса.
3. Направленностью на реализацию принципа *системности*, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико- тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
4. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены 8 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Таблица1 Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю

Уровни сложности	Этап обучения на разных уровнях	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость	Максимальный количественный состав
Базовый уровень сложности	1 год обучения	6	3	8	14	25
	2 год обучения	6	3	8	14	25
	3 год обучения	8	4	9	12	20
	4 год обучения	8	4	10	12	20
	5 год обучения	10	4-5	11	10	16
	6 год обучения	10	4-5	12	10	16
Углубленный уровень сложности	1 год обучения	12	5-6	12	8	12
	2 год обучения	12	5-6	13	8	12
	3 год обучения*	12	6	14	6	10
	4 год обучения*	14	6	15	6	10

* -для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также в сфере военного дела, ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Учащиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

В процессе реализации учебного плана допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана.

Реализация дополнительной предпрофессиональной программы по волейболу заключается в ведении тренировочного процесса, воспитательной работы и иной внешкольной работы с обучающимися в течении: 42 недель тренировочных занятий. Начало занятий ежегодно с 1 сентября.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта волейбол является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- знать историю развития избранного вида спорта;
- понимать какое место и роль занимает физическая культура и спорт в современном обществе;
- знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- понимать основы спортивной подготовки;
- иметь необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- уметь применять гигиенические знания, умения и навыки;
- знать о режиме дня, закаливание организма, здоровом образе жизни;
- иметь представление об основах спортивного питания.

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- уметь применять на практике различные комплексы физических упражнений;
- способствовать укреплению здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному

виду спорта.

- знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- знать требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- уметь развивать основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) средствами других видов спорта и подвижных игр;

иметь представление о других видах спорта и подвижных игр.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации №939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2 года). Для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно увеличить дополнительно на 2 года.

**ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА Базовый уровень
сложности**

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения					
			1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
	Общий объем часов	2016	252	252	336	336	420	420
1	Обязательные предметные области	1412	176	176	236	236	294	294
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	204	26	26	34	34	42	42
1.2	Общая физическая подготовка	600	74	74	100	100	126	126
1.3	Вид спорта	608	76	76	102	102	126	126
2	Вариативные предметные области	592	74	74	98	98	124	124
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	100	12	12	16	16	22	22
2.2	Развитие творческого мышления	100	12	12	16	16	22	22
2.3	Специальные навыки	196	25	25	33	33	40	40
2.4	Спортивное и специальное оборудование	196	25	25	33	33	40	40
3	Аттестация	12	2	2	2	2	2	2
3.1	Промежуточная аттестация	12	2	2	2	2	2	2

ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА углубленный уровень сложности

	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения			
			1 год обучения (12 часов в неделю)	2 год обучения (12 часов в неделю)	3 год обучения с элементами Профориентации (14 часов в неделю)	4 год обучения с элементами профориентации
	Общий объем часов	2184	504	504	588	588
1	Обязательные предметные области	1528	352	352	412	412
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	200	45	45	55	55
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	230	50	50	65	65
1.3	Вид спорта	868	200	200	234	234
1.4	Основы профессионального самоопределения	230	57	57	58	58
2	Вариативные предметные области	648	150	150	174	174
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	80	20	20	20	20

2.2	Судейская подготовка	100	25	25	25	25
2.3	Развитие творческого мышления	128	30	30	34	34
2.4	Специальные навыки	168	40	40	44	44
2.5	Спортивное и специальное оборудование	172	35	35	51	51
3	Аттестация	8	2	2	2	2
3.1	Промежуточная (итоговая) аттестация	8	2	2	2	2

Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана.

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), (табл. 4).

Начало учебного года 01.09 года. Окончание учебного года 30.06

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Каникулы:

- зимние с 1.01- 8.01;
- летние с 01.– 31.08– для групп Б, У. Праздничные и выходные дни:
 - 1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы;
 - 7 января – Рождество Христово;
 - 23 – День защитника Отечества;
 - 8 марта – Международный женский день;
 - 1 мая – Праздник Весны и Труда;
 - 9 мая – День Победы;
 - 12 июня – День России;
 - 4 ноября – День народного единства.

Расписание занятий утверждается директором МБУДО «Частоозерская ДЮСШ» по представлению педагогических работников с учётом пожеланий учащихся (их законных представителей), возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУДО «Частоозерская ДЮСШ» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Календарный учебный график

[illegible]

Условные обозначения:	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы
	Т	П	С	Э	ИП	=

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (БАЗОВЫЙ И УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ)

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа(в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)	Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические		Базовый уровень					
1	2	3	4	5	6	7	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
	Общий объем часов	2016	200	206	1816	12	252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	1412	140	204	1208	10	176	176	236	236	294	294
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	204	40	204		3	26	26	34	34	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	600	50		600	3	74	74	100	100	126	126
1.3.	Вид спорта	608	50		608	4	76	76	102	102	126	126
2.	Вариативные предметные области	592	60		592	2	74	74	98	98	124	124
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	100	40		100	2	12	12	16	16	22	22
2.2.	Развитие творческого мышления	100			100		12	12	16	16	22	22
2.3.	Специальные навыки	196			196		25	25	33	33	40	40
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	196			196		25	25	33	33	40	40
3	Аттестация	12		2	10		2	2	2	2	2	2
3.1	Промежуточная аттестация	12		2	10		2	2	2	2	2	2

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)	Распределение по годам обучения			
							Углубленный уровень			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Общий объем часов		2184	200	200	1976	8	504	504	588	588
1.	Обязательные предметные области	1528	140	140		8	352	352	412	412
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	200		140		2	45	45	55	55
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	230				2	50	50	65	65
1.3.	Вид спорта	868				2	200	200	234	234
1.4.	Основы профессионального самоопределения	230				2	57	57	58	58
2.	Вариативные предметные области	648	60	60			150	150	174	174
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	80		10			20	20	20	20
2.2.	Судейская подготовка	100		10			25	25	25	25
2.3.	Развитие творческого мышления	128		10			30	30	34	34
2.4.	Специальные навыки	168		10			40	40	44	44
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	172		20			35	35	51	51
3	Аттестация	8					2	2	2	2
.1	Промежуточная (итоговая) аттестация	8					2	2	2	2

Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана.

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы: в рамках одного тренировочного занятия; в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);

в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска, обучающегося к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание и методика работы по предметным областям, уровням сложности Базовый уровень.

Теоретические основы физической культуры и спорта

	Теоретические основы физической культуры и спорта	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6
1	История развития спорта	x	x	x	x	x	x
2	Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе.		x	x	x	x	x
3	История возникновения волейбола, развитие волейбола в России.	x	x	x	x	x	x
4	Правила игры в волейбол.	x	x	x	x	x	x
5	Режим труда и отдыха волейболиста.		x	x	x	x	x
6	Основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	x	x	x	x	x	x

7	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.			х	х	х	х
8	Особенности личной гигиены тсмена.	х	х	х	х	х	х
	Итого часов	26	26	34	34	42	42

Общая физическая подготовка.

	Общая физическая подготовка.	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6
1	Общеразвивающие упражнения	х	х	х	х	х	х
2	Бег, беговые упражнения	х	х	х	х	х	х
3	Прыжки, прыжковые упражнения	х	х	х	х	х	х
4	Метания	х	х	х	х	х	х
5	Упражнения с отягощениями, ной.	х	х	х	х	х	х
6	Акробатические упражнения	х	х	х	х	х	х
	Итого часов	74	74	100	100	126	126

Вид спорта.

	Избранный вид спорта(волейбол)	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6
1	Стойки, перемещения.	х	х	х	х	х	х

2	Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками сверху.	х	х	х	х	х	х
3	Техника выполнения нижней передачи мяча двумя руками снизу.	х	х	х	х	х	х
4	Техника выполнения нижней прямой подачи мяча.	х	х	х	х	х	х
5	Техника выполнения верхней прямой подачи мяча	х	х	х	х	х	х
6	Техника нападающего удара.	х	х	х	х	х	х
7	Техника блокирования.		х	х	х	х	х
8	Комплексы упражнений для развития скорости перемещений при защитных и нападающих действиях.	х	х	х	х	х	х
9	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий.	х	х	х	х	х	х
	Итого часов	76	76	102	102	126	126

Различные виды спорта и подвижные игры

	Различные виды спорта и подвижные игры	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б6
1	Овладение основами игры в пионербол	х	х				
2	Овладение основами игры в футбол	х	х	х	х	х	х
3	Овладение основами игры в баскетбол	х	х	х	х	х	х
	Итого часов	12	12	16	16	22	22

Развитие творческого мышления

	Развитие творческого мышления	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б6
1	Тактические действия при защите в 1, 6, 5 зонах	х	х	х	х	х	х
2	Тактические действия при нападении из зоны 4 и 2		х	х	х	х	х
3	Тактические действия при подаче	х	х	х	х	х	х
4	Тактические действия при страховке своих игроков		х	х	х	х	х
	Итого часов	12	12	16	16	22	22

Специальные навыки

	Специальные навыки	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б6
1	Развитие умения точно и своевременно выполнять задания по технике волейбола	х	х	х	х	х	х

2	Развитие специальных физических качеств для игры в волейбол	х	х	х	х	х	х
3	Развитие умения применять методы страховки и самостраховки при занятиях волейболом	х	х	х	х	х	х
	Итого часов	25	25	33	33	40	40

2.1.1.7 Спортивное и специальное оборудование

	Спортивное и специальное оборудование	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б6
1	Изучение устройства спортивного и специального оборудования при занятиях волейболом	х	х	х	х	х	х
2	Умение использовать спортивное и специальное оборудование при занятиях волейболом		х	х	х	х	х
3	Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования			х	х	х	х
	Итого часов	25	25	33	33	40	40

2.1.1.8. Контрольные упражнения и соревнования.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач

На каждом этапе базового уровня проводится текущее и итоговое тестирование учащихся, которое включает в себя:

- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня развития специальных физических качеств;
- овладение навыками техники игры в волейбол
- умение применять все изученное и проявлять себя в соревнованиях разного

уровня.

Углубленный уровень

2.1.2.1 Теоретические основы физической культуры и спорта

	Теоретические основы физической культуры и спорта	У-1	У-2	У-3*	У-4*
1	История развития волейбола в мире	х	х	х	х
2	История развития волейбола в России	х	х	х	х
3	Изучение значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения здорового образа жизни	х	х	х	х
4	Изучение этических вопросов спорта		х	х	х
5	Изучение основ общероссийских и международных антидопинговых правил	х	х	х	х
6	Изучение норм и требований Единой всероссийской спортивной классификация по волейболу	х	х	х	х

7	Влияние на организм спортсмена занятий физической культурой и волейболом		х	х	х
	Итого часов	45	45	55	55

Общая и специальная физическая подготовка

	Общая и специальная физическая подготовка	У-1	У-2	У-3*	У-4*
41	Общеразвивающие упражнения	х	х	х	х
2	Бег, различные виды беговых упражнений	х	х	х	х
3	Прыжки, различные виды прыжков	х	х	х	х
4	Комплексы упражнений с отягощениями	х	х	х	х
5	Акробатика, применительно в волейболу	х	х	х	х
	Итого часов	50	50	65	65

Вид спорта

	Вид спорта	У-1	У-2	У-3	У-4
1	Развитие специальных физических качеств при занятиях волейболом	х	х	х	х
2	Овладение основами техники игры в волейбол	х	х	х	х
3	Овладение основами тактики игры в волейбол	х	х	х	х
4	Освоение комплексов специальных физических упражнений	х	х	х	х
5	Изучение официальных правил соревнований по волейболу	х	х	х	х
6	Развитие мотивации к занятиям волейболом	х	х	х	х
	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	х	х	х	х
	Итого часов	200	200	200	200

Основы самоопределения

Формирование социально значимых качеств личности;

Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

Приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Различные виды спорта и подвижные игры

	Различные виды спорта и подвижные игры	У-1	У-2	У-3	У-4
1	Выполнение комплексов упражнений и заданий, связанные с правилами волейбола и подвижных игр	х	х	х	х
2	Развитие физических качеств средствами других видов спорта и подвижных игр	х	х	х	х
3	Развитие умения соблюдать технику безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	х	х	х	х
4	Приобретение навыков сохранения собственной физической формы на различных этапах подготовки	х	х	х	х
	Итого часов	20	20	20	20

Судейская практика

	Судейская практика	У-1	У-2	У-3	У-4
1	Освоение методики судейства на соревнованиях школьного уровня	х	х	х	х
2	Проведение соревнований в качестве судьи разного уровня	х	х	х	х
3	Изучение квалификационных требований спортивного судьи по волейболу	х	х	х	х
	Итого часов	25	25	25	25

Развитие творческого мышления

	Развитие творческого мышления	У-1	У-2	У-3	У-4
1	Развитие тактических умений при игре в защите «углом назад»	х	х	х	х
2	Развитие тактических умений при игре в защите «углом вперед»	х	х	х	х
3	Развитие тактических умений при групповых действиях в нападении	х	х	х	х
4	Развитие тактических умений при групповом блокировании	х	х	х	х
	Итого часов	30	30	30	30

Специальные навыки

	Специальные навыки	У-1	У-2	У-3	У-4
1	Развитие умения точно и своевременно выполнять задания по технике волейбола	х	х	х	х
2	Развитие специальных физических качеств для игры в волейбол	х	х	х	х
3	Развитие умения применять методы страховки и само страховки при занятиях волейболом	х	х	х	х
4	Развитие умения соблюдать технику безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	х	х	х	х
	Итого часов	40	40	44	44

Спортивное и специальное оборудование

	Спортивное и специальное оборудование	У-1	У-2	У-3	У-4
1	Изучение устройства спортивного и специального оборудования при занятиях волейболом	х	х	х	х
2	Умение использовать спортивное и специальное оборудование при занятиях волейболом	х	х	х	х
3	Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования	х	х	х	х
	Итого часов	35	35	51	51

Содержание теории и методики физической культуры и спорта

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.

- Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду.
- Спорт - важнейший компонент целостного развития личности, как средство адаптации людей в обществе
- Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления

российской молодежи. Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет.

- Основы физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
- Роль государственных органов в развитии спорта.
- Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. - Достижения спортсменов России в Мирове и стране по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ.

- Правила поведения и безопасности на занятиях по волейболу. Эксплуатация инвентаря и оборудования.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА.

- историческая справка о возникновении волейбола.
- развитие волейбола в России.
- достижения известных волейболистов России и стран мира.

ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ.

- Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игрока. Начало игры и подача. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды и замена игроков. Упрощенные правила игры.

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА ВОЛЕЙБОЛИСТА

- Понятие о гигиене и здоровом образе жизни. Особенности и необходимость личной гигиены спортсменов
- Закаливание: традиционные и нетрадиционные методы закаливания. Значение его для спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком. Закаливание и оздоровление в естественной климатической зоне.
- Рациональное питание: в различные периоды подготовки. Режим дня и отдыха. Питьевой режим во время тренировок и соревнований. Обмен веществ. Роль жиров, белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Определение оптимальной физиологической нормы питания и калорийности с учётом возраста, спортивной специализации. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований
- Роль физической культуры и спорта в здоровье человека.
- Физическая подготовка и физическая подготовленность.
- Физическое и духовное самосовершенствование: влияние пагубных и смертельно опасных пристрастий. Их профилактика и предупреждение.

САМОКОНТРОЛЬ И САМОСТРАХОВКА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ.

- Методы и приёмы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и физиологический возраст, ведение дневника спортсмена. Форма дневника самоконтроля.
- Понятие о травмах. Характеристика травм. Причины травм и их профилактика при

занятиях волейболом. Оказание доврачебной помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений. Первая помощь при обморожениях. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА; ПОНЯТИЕ СТРОЕНИЯ И ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.

- Краткие сведения об анатомическом строении организма человека. Роль центральной нервной системы в деятельности организма.
- Влияние занятий спортом на функционирование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии - основе жизни человека.
- Основные сведения о костной системе, связочном аппарате, расположении основных групп мышц, их строении и взаимодействии, кровообращении и значении крови. Дыхание и газообмен. Лёгкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. Состояние жизненной ёмкости лёгких. Сердце и сосуды в процессе занятий спортом, их состояние и значение. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения и их значение (кишечник, почки, кожа). Функциональное влияние тренировок на организм спортсмена.
- Возрастная анатомия и физиология: изменения органов, систем организма в различные возрастные периоды спортсмена.
- Реакции организма на двигательную активность спортсмена.
- Понятия работоспособности, утомления, перетренированности. Различия и сходство. Самоопределение. Меры по предупреждению.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ ИНВЕНТАРЬ

- площадка для игры в волейбол в спортивном зале.
- оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе.
- сетка и мяч. Уход за инвентарем.

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ СПОРТСМЕНА

- - Личная гигиена спортсмена: уход за телом, формой, содержание в чистоте места занятий, инвентаря, места проживания.

ПОНЯТИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ.

- Понятие о спортивной тренировке, её цели и задачи.
- Виды подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая (общая и специальная), тактическая, морально-волевая, психологическая.
- Тренированность и её показатели. Цикличность спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства тренировки. Приёмы и методы обучения. Взаимосвязь возраста спортсмена и его спортивной квалификации.
- Формы организации учебно-тренировочного процесса: учебно-тренировочное занятие групповое, индивидуальное, самостоятельное, спортивные соревнования.
- Построение и структура тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. Распространённые в практике основные формы занятий.
- Содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

- Система многолетней спортивной тренировки. Календарь спортивных соревнований. Планирование круглогодичной тренировки. Значение и роль планирования, учёта и контроля в управлении процессом спортивной тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Характеристика периодов годичного цикла и особенности подготовки: переходный, подготовительный, соревновательный. Этапы периодов подготовки и их задачи.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержанием общей физической подготовки является воспитание физических качеств и способностей, необходимых в спортивной деятельности, осуществляемой в основном общеподготовительными упражнениями. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка спортсмена так или иначе специализируется, применительно к особенностям избранного вида спорта и проводится в течении всего годичного цикла подготовки.

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях, в различном темпе и в различных исходных положениях (сидя, лёжа), одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения).

Для туловища. В различных положениях - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. В положении лёжа на спине - поднимание и опускание туловища. В положении лёжа лицом вниз - прогибания с различными положениями и движениями руками. Из упора лёжа - переходы в упор лёжа боком, в различные упоры

Упражнения для развития силовых способностей

В качестве средств развития силовых способностей используются физические упражнения направленно стимулирующие степени напряжения мышц с использованием отягощений, сопротивлений, тренажёров и различных факторов внешней среды

Силовые упражнения подразделяются на четыре группы:

1. Упражнения со строго дозируемым внешним отягощением: гантели, гири, штанги, тренажеры, специальные пояса с разновесами, манжеты для рук.

2 Упражнения с нестрогим дозируемым внешним отягощением или сопротивлением: противодействия партнёра или упражнения с партнёром, подручные средства (камни, резина, эспандеры).

3. Силовые упражнения, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью: метания, ударные действия и т. п.

4. Упражнения с самоотягощением. Отягощение создаётся за счёт веса собственного тела или отдельных его частей (подтягивания в висе, отжимания в упоре и различные гимнастические упражнения).

Силовые упражнения должны быть направлены на развитие общей силы (укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости)

Упражнения для развития скоростных способностей

Основными средствами развития быстроты являются: упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью, в минимальный для данных условий промежуток времени - то есть скоростные упражнения.

Скоростные упражнения подразделяются на две группы.

Первая группа. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты элементарных форм быстроты: 1) быстроту простой и сложной двигательной реакции; 2) скорость выполнения отдельного движения; 3) улучшение частоты (темпа) движений.

Для воспитания быстроты простой двигательной реакции применяется метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапный (заранее обусловленный звуковой или световой сигнал) с установкой на сокращение времени реагирования

При воспитании реакции на движущийся объект особое внимание уделяется сокращению времени нахождения и фиксации его в поле зрения, а также способность заранее предусматривать возможные перемещения объекта.

При воспитании реакции выбора необходимо научить занимающихся пользоваться "скрытой интуицией" о вероятных действиях противника. Такую информацию можно извлечь из наблюдений за позой противника, мимикой, подготовительными действиями, общей манерой поведения.

Скорость выполнения отдельного движения - это временной интервал, затраченный на выполнение отдельного движения (например, финальное усилие) Основной акцент в тренировке делается на улучшение взрывной силы.

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно. Для улучшения темпа движений применяются упражнения с установкой на увеличение числа движений руками за короткий промежуток времени (не более 10 секунд).

Вторая группа. Ко второй группе относятся упражнения, направленно воздействующие на комплексные проявления быстроты: 1) быстрота выполнения целостных двигательных действий; 2) стартовые действия; 3) скоростные действия, продиктованные ходом соревновательной борьбы.

Основными средствами воспитания скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с максимально возможной скоростью и с продолжительностью отдельных упражнений не более 10-15 секунд.

Общеподготовительными упражнениями для развития скоростных способностей К этой группе относятся также упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости и скоростно-координационные упражнения.

Комплексные формы проявления скоростных способностей в результате специальной тренировки значительно прогрессируют, так как они зависят от многих факторов, которые поддаются совершенствованию.

Упражнения для развития общей выносливости

В процессе воспитания общей выносливости могут применяться самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения из других видов спорта, циклического, ациклического и смешанного характера; спортивные игры; упражнения, выполняемые с отягощениями и сопротивлениями.

Круговая тренировка с применением общеразвивающих упражнений и т. п.

Упражнения для развития ловкости и координационных способностей

Основными средствами развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности; упражнения, содержащие элементы новизны и возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач.

Наиболее широкую группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения, элементы акробатики, с поворотами и упражнения на равновесие.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой служат спортивные игры, единоборства.

При выполнении привычных действий, для воспитания координационных способностей используются различные методические приёмы: изменение исходных и конечных положений; изменение способов выполнения действия; "зеркальное" выполнение упражнений; введение дополнительных объектов действия (мячей) или сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (в сложнокоординационных видах спорта, спортивных играх, исключительно разнообразный характер специально-подготовительных и упражнений соревновательных упражнений позволяет успешно решать задачи воспитания координационных способностей параллельно с развитием физических качеств и технико-тактической подготовкой).

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Среди упражнений, применяемых для развития гибкости различают: активные, пассивные и статические.

Активные упражнения включают в себя маховые, вращательные, пружинистые движения, наклоны, выпады и движения на растягивание в различных суставах. Активные упражнения могут выполняться без отягощений и с небольшими отягощениями (3-5 кг.).

Пассивные упражнения - связаны с преодолением сопротивления растягиваемых мышц и связок за счёт тяжести тела или отдельных его частей, а также с помощью вспомогательных средств (отягощений, партнёра, резинового жгута и т. п.).

Статические упражнения - выполняются с помощью партнёра, за счёт действия внешних сил или веса собственного тела (его частей). Статические упражнения требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в данном суставе в течении 4 - 6 секунд. После этого следует расслабление, а затем повторное выполнение упражнения.

Основным методом развития гибкости является повторный метод. Число повторений составляет от 10-12 до 16-20 раз. Продолжительность пауз отдыха от 15-20 секунд до 1,5 минут, и зависит от характера упражнений, их продолжительности и объёма мышц, вовлечённых в работу.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе

Основными средствами специальной физической подготовки являются: собственно соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и специально-подготовительные упражнения.

Увеличение амплитуды движения Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи СФП непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры в волейбол.

Основными средствами специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются: специальные подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой – укрепление кистей рук. Увеличение их подвижности, развитие силы и быстроты сокращения мышц, и т.д., другие направлены на формирование тактических умений – развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (скоростная, скоростно-силовая), ловкость, специальная гибкость.

Важное место занимают специально подобранные игры.

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

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

По сигналу (зрительному) передвижение на 5, 10, м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лёжа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии;

По двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подаётся несколько сигналов. На каждый сигнал выполняется определённое действие.

Подвижные игры – из числа, изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

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

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резинового кольца, мяча) в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора сидя 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 опираясь о стену пальцами – отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного мяча) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочерёдная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнёры. Ведение мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание

теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от неё, на дальность с набрасывания партнёра или «мячемёта».

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя) в зависимости от действия партнёра (партнёров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

«Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определённый момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию. «Защитник» наблюдает и ловит мяч на задней линии от броска из-за головы или идёт «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» на передней линии бросают мяч друг другу, и в определённый момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

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

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку.

Стоя лицом и боком по направлению. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии – в опорном положении. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определённым способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствования ударного движения подачи по мячу на резиновых (пружинных амортизаторах). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении. Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – сидя на месте (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой – в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5 – 3 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, после поворота, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах – с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания; направленного мячемётом. Чередование бросков набивного мяча и

нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсменам с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивать прогресс технического мастерства в процессе занятий волейболом. Основными средствами технической подготовки являются специально - подготовительные и соревновательные упражнения.

Техническая подготовка спортсмена органически сливается с его специальной физической подготовкой. Главными адаптирующими факторами при этом являются объём и интенсивность специфических тренировочных нагрузок, приближенных к соревновательным, а в некоторых фрагментах и превышающих их.

Устойчивость спортивной технике обеспечивается путем взаимодействия технической и специальной психической подготовки. С началом стабилизации двигательного навыка необходимо исключить приёмы, облегчающие выполнение упражнений и вводить отдельные трудности, усложняющие задачи управления движениями (усложнять пространственные и временные условия, ограничивать зрительный самоконтроль, использовать сопротивления и отягощения).

С приближением соревнований нужно моделировать в тренировке соревновательные ситуации, отличающиеся высокой психической и физической напряжённостью, используя при этом методы контроля и коррекции возникающих ошибок, а также методы специальной психической подготовки, мобилизующие спортсмена на преодоление трудностей.

Последовательность изучения игровых приемов волейбола:

1. Терминологически правильно назвать прием
2. Показать прием на плакатах, слайдах с комментариями о его роли в игре
3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной демонстрацией его (положение тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения)
4. Практическое выполнение приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячом (индивидуальная работа, с партнером)
6. Упражнения на тренажерах без мячей, с мячами
7. По мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются
8. Выполнение технического приема в игровых условиях.

Комплексы упражнений

Действия без мяча.

- стартовая стойка (ИП) – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом

Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;

- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача в стену – расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.

- нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

Техника защиты

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

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

Действия с мячом

Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками;
- прием мяча, отскочившего от стены после броска;
- прием мяча, направленного броском через сетку;
- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;
- жонглирование, стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину;

Блокирование

- создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;
- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки.
- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка - это умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей волейбола, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактическая подготовка включает в себя:

- изучение общих положений тактики волейбола, приёмов судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов;
- моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями;
- освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений - это так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована на решение тактических задач;

- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приёмы и ситуации соревновательной борьбы;
- в некоторых случаях моделируются внешние условия соревнований.
В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются:
- в облегчённых условиях;
- в усложнённых условиях;
- в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Тактическая подготовка включает в себя следующие разделы:

Тактика нападения и защиты;

Индивидуальные действия в нападении и защите;

Действия без мяча;

Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);
- для выполнения подачи;
- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).

Действия с мячом

- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;
- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;
- чередование способов подач;
- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передаче)

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны)
- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и несложных подач)

Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;
- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Выбор места.

- при приеме мяча после подачи;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;
- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом

- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме подач и передач.

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;

- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подач и обманных передач;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия.

Прием подачи.

- расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперёд», «углом назад».

Тактическая подготовка

Тактика нападения

(индивидуальные действия)

- выбор места и способы второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров;
- нападающий удар после различных вторых передач по высоте, расстоянию и скорости;
- чередование способов нападающих ударов – направления удара, ударов на силу и точность;
- нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего;
- имитация нападающего удара и обман одной рукой («скидка») в ближайшие и дальние зоны, вправо и влево от направления разбега.

Тактика нападения

(групповые действия)

- взаимодействие игроков передней линии в организации атакующих действий через выходящего связующего;
- взаимодействие игроков задней линии (зон 1, 6, 5) между собой при второй передаче, выходящего связующего и при выполнении второй передачи на удар с задней линии;
- взаимодействие игроков передней и задней линии. Игроков зон 6, 5, 1 с игроками зон 4, 3, 2 при выполнении второй передачи на передней линии и первой передачи с задней линии. Игроков зон 1, 6, 5 выходящих к сетке с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче (передачи различны по направлению, высоте и скорости выполнения).

Тактика нападения

(командные действия)

- взаимодействие игроков в атаке зон 4, 3, 2, 5, 6 для организации нападающих действий через выходящего игрока с задней линии;
- взаимодействие игроков в атаке через связующего игрока, выходящего с задней линии, для нападения первым темпом (зона 3) и «пайп» (зона 6);
- прием подачи, нападающего удара в доигровке – первая передача игрока задней линии, выходящему к сетке (связующему), вторая передача для нападающего удара из зон, указанных выше.

Тактика защиты

(индивидуальные действия)

- выбор места и способы приема мяча от нападающих действий противника и приема мяча на страховке блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи. Своевременность перемещения в зону удара и постановка рук при блокировании.

Тактика защиты

(групповые действия)

- взаимодействие игроков передней линии, зон 3 и 2; 4 и 3, зон 2, 3, 4 при блокировании. Взаимодействие игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.

Тактика защиты (командные действия)

- взаимодействие игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при приеме нападающего удара и на страховке при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

Интегральная подготовка

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями)
- Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве;
- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;
- Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;
- Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.
- Контрольные игры – активно используются как компонент тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировочного занятия

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие.

Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки. Продолжительность занятия составляет – 90 мин, 2*45 минут.

Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов.

Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное вращивание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 минут. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.
2. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.
3. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 3-5 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу.

Средства и методы спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в волейбол.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально-подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Медико-биологический контроль

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами ГБУ «ЦРБ». Раз в год все обучающиеся групп тренировочного этапа, проходят углубленное медицинское обследование в конце подготовительного (осень) периода.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинический анализ крови и мочи, электрокардиографическое исследование, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, гинеколога), врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня

тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Требования техники безопасности

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности спортсменов осуществляется одновременно с развитием его волевых качеств.

В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям волейболом, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Центральной фигурой во всей воспитательной системе является тренер-преподаватель. Воспитательные функции тренера-преподавателя не ограничиваются лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетаются с задачами общего воспитания.

Тренер постоянно ставит перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. При этом эффективность воспитательной работы зависит от вариативности средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательством того, для чего нужны тщательно подобранные сравнения и примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена, которое может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам юного спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. При занятиях спортом естественным является колебание работоспособности спортсмена, в эти моменты у него могут проявляться слабости и снижение активности. В таких случаях большое мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, а не наказание.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Особое место в воспитательной работе занимает патриотическое воспитание обучающихся. При проведении соревнований используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях обучающиеся видят на информационном стенде школы,

тем самым получая информацию о ведущих спортсменах. На итоговом мероприятии в конце спортивного года озвучиваются результаты спортивной работы, награждаются тренеры и обучающиеся, достигшие высоких результатов и прославившие СДЮСШОР и на соревнованиях различного уровня.

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 метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Оценка эффективности воспитательной работы осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Разделы плана	Содержание работы	Сроки
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	В течение года
	2. Участие в субботниках	
	3. Помощь в оформлении наглядной агитации	
Нравственное воспитание	Состояние и развитие спорта в России	Сентябрь
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	Ноябрь
	Беседа с детьми по профилактике беспризорности	Январь
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	Март
Эстетическое воспитание	Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	Апрель
	Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
	Беседа «Красота тела и души»	
	Экскурсия	
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 зимнее время»	

	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	
Работа с одаренными детьми	Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий (все группы)	В течение года
	Участие обучающихся в соревнованиях согласно Календаря.	
Работа с родителями	Проведение родительского собрания. (Все группы)	По мере необходимости
	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	
Профориентационная работа	Встреча с интересным человеком (спортсменом, тренером)	Май

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте или на соответствующем этапе занятий. Для групп начального этапа третьего года обучения, выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. Программа считается освоенной, если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов (5 по ОФП, 5 по СФП и 5 по ИВС)

Методические рекомендации и результаты тестирования (**Приложение № 1**)

Приложение № 1

Нормативы по физической подготовки для зачисления в группы базового и углубленного уровня

Предметная область «Общая физическая и специальная подготовка»											
<i>Бег 30 м</i>											
Баллы	Возраст	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
3 балла	Мальчики	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
	Девочки	6,5	6,3	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,7
2 балла	Мальчики	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,5	5,4	5,2	5,0	4,9
	Девочки	6,9	6,7	6,5	6,3	5,9	5,8	5,6	5,4	5,2	5,1
1 балл	Мальчики	7,0	6,8	6,6	6,3	6,1	5,9	5,8	5,6	5,4	5,2
	Девочки	7,3	7,1	6,9	6,7	6,4	6,2	5,9	5,7	5,5	5,4
<i>Прыжок в длину с места</i>											
Баллы	Возраст	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
3 балла	Мальчики	140	145	160	180	195	210	220	235	245	250
	Девочки	130	135	145	165	170	180	200	210	220	230
2 балла	Мальчики	130	135	150	165	180	195	210	220	230	240
	Девочки	115	125	135	145	155	170	180	190	200	210
1 балл	Мальчики	110	120	140	150	165	180	195	205	215	225
	Девочки	105	115	120	130	140	150	160	170	180	190
<i>Прыжок в высоту с места</i>											
Баллы	Возраст	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
3 балла	Мальчики	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
	Девочки	17	20	23	30	33	38	41	44	48	51
2 балла	Мальчики	15	20	25	28	33	38	43	48	52	58
	Девочки	12	15	18	22	25	30	33	36	40	44
1 балл	Мальчики	10	15	20	23	25	30	35	40	45	50
	Девочки	8	10	12	17	20	23	26	30	35	39
<i>Бросок набивного мяча 1кг стоя</i>											
Баллы	Возраст	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
3 балла	Мальчики	270	310	400	450	500	600	650	750	900	1000
	Девочки	265	275	300	350	400	500	550	600	700	800
2 балла	Мальчики	250	280	340	400	450	500	600	650	750	850
	Девочки	250	265	275	300	350	400	450	500	600	700
1 балл	Мальчики	200	250	300	350	400	450	500	600	700	750
	Девочки	200	240	250	275	300	350	400	450	500	550
<i>Челночный бег 6м x 5</i>											
Баллы	Возраст	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
3 балла	Мальчики	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5
	Девочки	14,5	14,0	13,7	13,3	12,9	12,5	12,0	11,5	11,0	10,5
2 балла	Мальчики	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	11,6	11,0	10,6	10,1
	Девочки	15,0	14,3	14,1	13,8	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5	11,0
1 балл	Мальчики	15,0	14,8	14,3	13,8	13,2	13,0	12,3	11,8	11,0	10,7
	Девочки	15,5	15,0	14,8	14,5	14,0	13,7	13,3	13,0	12,7	12,1

Содержание и методика контрольных нормативов по физической подготовке.

Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Челночный бег 6мх5. На расстоянии 6 м. ставятся две фишки- стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять

раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Испытуемый должен коснуться линии руками.

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова «косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться приземляться за пределами квадрата 50х 50см. Число попыток –три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне. При прыжке с места- со взмахом рук) Из трех попыток учитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней

следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди. Держа мяч двумя руками внизу перед собой. Три попытки.

Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

1. Нормативы по технической подготовке

Контрольные нормативы для групп базового уровня 1 и 2

Предметная область «Избранный вид спорта»			
	1 балл	2 балла	3 балла
Верхняя передача мяча над собой	5	8	10
Нижняя передача мяча над собой	5	8	10
Нижняя или верхняя прямая подача мяча из 5 подач (расстояние 6 метров)	1	2	3

Контрольные нормативы для групп базового уровня 3 и 4

Предметная область «Избранный вид спорта»			
	1 балл	2 балла	3 балла
Верхняя передача мяча над собой	8	10	12
Нижняя передача мяча над собой	8	10	12
Нижняя или верхняя прямая подача мяча из 5 подач	1	2	3

Контрольные нормативы для групп базового уровня 5 и 6

Предметная область «Избранный вид спорта»			
	1 балл	2 балла	3 балла
Верхняя передача мяча над собой	10	13	18
Нижняя передача мяча над собой	10	12	15
Верхняя прямая подача мяча из 5 подач (из-за лицевой линии)	1	2	3

Содержание и методика нормативов по избранному виду спорта

Техническая подготовка.

Верхняя передача мяча в ограниченном пространстве. Испытуемый должен выполнить верхнюю передачу мяча высотой не менее 1 метра в высоту в круге диаметром 3 метра. Засчитывается наибольшее количество передач без потерь мяча, не выходя за пределы круга.

Нижняя передача мяча. Испытуемый должен выполнить нижнюю передачу мяча высотой не менее 1 метра в высоту в круге диаметром 3 метра. Засчитывается наибольшее количество передач без потерь мяча, не выходя за пределы круга.

Подача мяча. Испытуемому предлагается выбор способа подачи (нижняя прямая или верхняя прямая).

Подачи выполняются с 6 метров (для 1 и 2 года) от сетки, для 3 – 6 года из-за лицевой линии. Учащийся должен подать мяч через сетку в пределы площадки.

Предметная область «Избранный вид спорта» для групп углубленного уровня 1 и 2 года обучения				
	<i>Год обучения</i>	<i>1 балл</i>	<i>2 балла</i>	<i>3 балла</i>
Верхняя передача мяча из зоны 3 в зону 4 на точность	1	3	5	7
	2	4	6	8
Нижняя передача мяча из зоны 6 в зону 3 на точность	1	3	5	7
	2	4	6	8
Нижняя или верхняя прямая подача мяча на точность по зонам (1,6,5) из 5 подач	1	1	2	3
	2	2	3	4

Предметная область «Избранный вид спорта» для групп углубленного уровня 3 и 4 года обучения				
	<i>Год обучения</i>	<i>1 балл</i>	<i>2 балла</i>	<i>3 балла</i>
Прием мяча с подачи на точность из зоны 5 в зону связующего (из 10 подач)	3	2	4	5
	4	4	5	7
Нападающий удар из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 (по 5 попыток из зон 4 и 2)	3	2	3	5
	4	3	4	6
Верхняя прямая подача мяча на точность по зонам (1,6,5) по 3 подачи в каждую зону	3	1	2	3
	4	2	3	4

Промежуточная аттестация
Минимальное количество баллов, набранное за два вида нормативов

5. Материально – технические условия.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для тренировочных занятий.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	1
2	Мяч волейбольный	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
3	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	1
4	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	10
5	Мяч теннисный	штук	15
6	Мяч баскетбольный	штук	2
7	Мяч футбольный	штук	2
8	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
9	Скакалка гимнастическая	штук	25
10	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

6.**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Клещев Ю., Фурманов А. «Юный волейболист» - М, ФиС 1979 г.
2. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист» - М, ФиС, 1988 г.
3. Беляев А.В. «Волейбол» - М, ФиС, 2006 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» - М, ФиС, 1970
5. Эдельман А.С. «Справочник "Волейбол"» - М, ФиС, 1984 г.
6. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. «Основы психологии спорта и физической культуры» Киев Олимпийская литература 1998 г.
7. Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей» СПб 1996 г.
8. Шнуров В.Х. «Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов» Методический сборник 1996 г.
9. Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон. «Волейбол: шаги к успеху» - М; ООО «Издательство АСТ»; «Издательство Астрель», 2004 г.
10. М. Фидлер, Д. Шайдерайт, Х. Бааке, К. Шрайтер. «Волейбол» - М, ФиС, 1972 г.
11. Тудор О. Бомпа. «Подготовка юных чемпионов» М; ООО «Издательство АСТ»; «Издательство Астрель», 2003 г.
12. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. «Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол» - М, 2009
13. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И., Козловский Э.А. «Акробатическая подготовка волейболистов» - М ФиС, 1967 г.
14. Официальные волейбольные правила 2013-2016
15. <http://www.volley.ru/pages/497/p1/>