

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 1»
г. Новозыбкова

Программа рассмотрена
педагогическим советом
МБУДО «ДЮСШ № 1»
г. Новозыбкова
Протокол № 3 от 04.08.2020 г.



Дополнительная общеобразовательная (предпрофессиональная) программа
в области физической культуры и спорта

**«ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВОЛЕЙБОЛУ»
(базовый и углубленный уровни)**

Программа рассчитана:

на детей в возрасте от 9 до 18 лет.

Срок реализации: 8 лет.

Разработчик программы:

Кадашова К.Н. — и.о. заместитель директора по УВР,
тренер-преподаватель по волейболу
Шендрик К.А., тренер-преподаватель по волейболу

Рецензенты:

Осадчий В.А. — учитель высшей категории
Привалова Т.И. — заслуженный учитель РФ

г. Новозыбков
2020 г.

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную предпрофессиональную программу по волейболу

Разработчик: Кадашова Кристина Николаевна, тренер МБУДО «ДЮСШ № 1» г. Новозыбкова по волейболу.

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу имеет чётко выработанную структуру: титульный лист; пояснительную записку; учебный план; методическую часть; план воспитательной и профориентационной работы; систему контроля и зачётные требования; перечень информационного обеспечения.

Данная структура соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным видам программ.

Реализация программы происходит в рамках работы с детьми с 9 лет, программный материал рассчитан на 8 лет освоения: 6 лет – на базовом уровне сложности, 2 года - на углубленном уровне сложности. Программа на каждом уровне сложности рассчитана на 42 недели ежегодной реализации. Перевод обучающихся на следующий год обучения производится по результатам контрольных испытаний.

Учебный план по волейболу предусматривает обучение по обязательным и вариативным предметным областям: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, вид спорта (техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, контрольно-переводные испытания, инструкторская и судейская практика (тренерская и судейская практика начинается с тренировочного этапа), основы профессионального самоопределения, судейская подготовка, различные виды спорта и подвижные игры.

Методическая часть программы достаточно полно раскрывает педагогические, психологические, технико-тактические, воспитательные и восстановительные условия, необходимые для получения спортивных результатов.

Система контроля и зачётные требования включают в себя:

- нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня сложности первого года обучения (начальной подготовки 1 года обучения);

- нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на базовый и углубленный уровни сложности.

Информационное обеспечение представлено обширным перечнем специальной литературы и информационными ресурсами.

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу соответствует установленным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительной предпрофессиональной подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам.

Данную программу можно использовать для работы с детьми и подростками в учреждениях дополнительного образования, детско-юношеской спортивной школе.

Рецензенты:

1. Осадчий Анатолий Владимирович - учитель высшей категории. _____
2. Привалова Татьяна Ивановна – заслуженный учитель РФ. _____

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

- 1.1. Нормативно-законодательные акты.
- 1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы.
- 1.3. Характеристика вида спорта.
- 1.4. Структура многолетней подготовки.
- 1.5. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение.
- 1.6. Минимальное количество обучающихся в группах.
- 1.7. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.
- 1.8. Условия реализации образовательной программы.

2. Учебный план

- 2.1. Календарный учебный график.
- 2.2. Расписание учебных занятий.
- 2.3. План учебного процесса. Базовый и углубленный уровень сложности.

3. Методическая часть

- 3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.
- 3.2. Рабочие программы по предметным областям.
- 3.3. Объемы учебных нагрузок.
- 3.4. Методические материалы.
- 3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.
- 3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

4. План воспитательной и профориентационной работы

5. Система контроля и зачетные требования

6. Перечень информационного обеспечения

1. Пояснительная записка

- 1.1. Нормативно-законодательные акты.*
- 1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы.*
- 1.3. Характеристика вида спорта.*
- 1.4. Структура многолетней подготовки.*
- 1.5. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение. Минимальное количество обучающихся в группах.*
- 1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.*
- 1.7. Условия реализации образовательной программы.*

1.1. Нормативно-законодательные акты.

Образовательная программа разработана в соответствии с нормативно-законодательными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.2019 г. «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 г. № 731».
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014 г., регистрационный № 33660).
- Рекомендации приказа Минспорта РФ № 1125 от 27.12.2003 г. «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы

Образовательная программы учитывает:

- ✓ особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее – Федеральный закон);
- ✓ требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- ✓ психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе тендерные, особенности обучающихся.

В соответствии с приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», **образовательная деятельность по дополнительной образовательной программе направлена:**

- на формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

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).

Основными задачами реализации образовательной программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.3. Характеристика избранного вида спорта

Волейбол (англ. volleyball от volley – «удар с лёта» и ball – «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высокого поднятия над сеткой, реакции, координации, физической силы для эффективного произведения атакующих ударов.

Для любителей волейбол – распространенное развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря. Существуют многочисленные

варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида – пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утвержденный конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио).

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всей категории населения (от детей дошкольного возраста до пенсионеров). С их помощью достигается цель формирования основ физической и духовной культуры личности.

Эффективность волейбола в содействии гармоничному развитию личности объясняется: во-первых, его спецификой; во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков; в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне – от незначительной в занятиях с оздоровительной направленностью до предельного физического и психического напряжения на уровне спорта высших достижений); в-четвертых, эмоциональным зарядом, здесь по этому признаку все равны – «и стар и млад»; в-пятых, спортивные игры уникальное зрелище, по этому признаку с ними не могут сравниться другие виды спорта.

Игра в волейбол представлена в программах дополнительного образования детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, детско-юношеских клубов, в программах физической подготовки физического воспитания в учреждениях общего и профессионального образования и т.п. Волейбол применяется и в тренировке спортсменов других видов спорта, как эффективное средство общей физической подготовки, развитию физических качеств и обогащения двигательного опыта спортсменов, особенно юных.

Отличительная черта волейбола – сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и противника), предугадать действия партнеров и разгадать замысел противников, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, выбрав его из своего арсенала, эффективно выполнить это действие.

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу придерживается преемственности при переходе на этапы подготовки (**таблица № 1**) и 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 9 до 18 лет, в зависимости от желания обучающегося закончить обучение или продолжить его, а также от его способностей и возраста.

Таблица № 1

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
Год обучения	1-2 г.о.	3-4 г.о.	5-6 г.о.	1 г.о.	2 г.о.
Кол-во часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-12	10-12
Для перехода на этап сп.подготовки	НП-1,2	НП-3, ТГ-1	ТГ-2,3	ТГ-4	ТГ-5

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.

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 объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

1.4. Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

- 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.

- 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.

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, техникотактической, 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;
5. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Нормативной основой зачисления в МБУДО «ДЮСШ № 1» на отделение волейбола и комплектования групп является Устав МБУДО «ДЮСШ № 1», Положение «О порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам» и наличие медицинского заключения участкового врача ребенка.

1.5. Минимальный возраст для зачисления на обучение.

В соответствии с ч. 2. статьи 75. ФЗ № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ», дополнительная предпрофессиональная программа в сфере физической культуры и спорта реализуется для детей (до 18 лет).

В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица 9 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в **таблице № 2.**

Таблица № 2

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

Уровни сложности	Этап обучения на разных уровнях сложности	Преимущества	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Кол-во занимающихся в группе (человек)
Базовый уровень сложности	1 год обучения	НП-1	4-6	3-4	9-11	15-25
	2 год обучения	НП-2	4-6	3-4	9-11	15-25
	3 год обучения	НП-3	6-8	3-4	11-13	15-25
	4 год обучения	ТГ-1	6-8	3-4	11-13	12-20
	5 год обучения	ТГ-2	8-10	4-5	13-15	12-20
	6 год обучения	ТГ-3	8-10	4-5	13-15	12-20
Углубленный уровень сложности	1 год обучения	ТГ-4	10-12	4-5	15-17	12-20
	2 год обучения	ТГ-5	10-12	4-5	15-17	12-20

*-для детей, ориентированных на поступление в профессиональные 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.

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, наличие вакантных мест и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

- по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки;

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Реализация дополнительной предпрофессиональной программы по волейболу заключается в ведении тренировочного процесса, воспитательной работы и иной внешкольной работы с обучающимися - в течение 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 (таблица 3).

Таблица № 3

Примерные сенситивные (чувствительные) фазы развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, Физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентирование воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

1.6. Минимальное количество обучающихся в группах.

Наполняемость учебных групп определяется в соответствии с рекомендациями приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» в таблице № 4

Минимальное количество обучающихся в группах

Уровни сложности программы							
Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
15	15	15	12	12	12	12	12

1.7. Планируемые результаты.

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

1.7.1. Базовый уровень сложности:*1.7.1.1. Обязательные предметные области*

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- знание необходимых сведений о строении и функциях организма человека;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание требований техники безопасности и охраны труда;
- знание основ спортивного питания;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- самостоятельная работа обучающихся.

В предметной области «общая физическая подготовка»:

- освоение комплексов физических упражнений;
- разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья;
- формирование двигательных умений и навыков;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- самостоятельная работа;
- участие в тренировочных мероприятиях.

В предметной области «вид спорта»:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- овладение основами техники и тактики;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- техническая, тактическая и психологическая подготовки;
- знание основ судейства по волейболу;
- участие в тренировочных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

1.7.1.2. Вариативные предметные области

В предметной области «судейская подготовка»:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1.7.2. Углубленный уровень сложности:

1.7.2.1. Обязательные предметные области

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом;
- знание этических вопросов спорта;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание основ спортивного питания;
- знание требований техники безопасности и охраны труда;
- самостоятельная работа обучающихся.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка»:

- разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по волейболу;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий волейболом;
- повышение индивидуального мастерства;
- самостоятельная работа;
- участие в тренировочных мероприятиях.

В предметной области «вид спорта»:

- обучение и совершенствование техники и тактики;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по волейболу;

- знание официальных правил соревнований по волейболу, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- участие в тренировочных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

В предметной области «основы профессионального самоопределения»:

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- инструкторская практика;
- профориентационные занятия.

1.7.2.2. Вариативные предметные области

В предметной области «судейская подготовка»:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

1.8. Условия реализации образовательной программы.

К условиям реализации образовательной программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения. Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014 г., регистрационный № 33660).

Необходимое оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка для обучения волейболу перечислены в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол» (**приложение 1**).

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки, прошедшие контрольно-вступительные нормативы для определенного этапа обучения при наличии вакантных мест и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Приложение 1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	Штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	Штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	Штук	20
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	Штук	16
7	Корзина для мячей	Штук	2
8	Мяч теннисный	Штук	10
9	Мяч футбольный	Штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	Штук	3
11	Скакалка гимнастическая	Штук	25
12	Скамейка гимнастическая	Штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25
15	Эспандер резиновый ленточный	Штук	25

2. Учебный план

Учебный план (таблица 5) определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федерального государственного требования 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, содержит календарный учебный график (таблица 6); план учебного процесса (таблица 7); расписание учебных занятий (таблица 8).

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности и углубленный уровень сложности. 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.

С увеличением общего объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку. Постепенно уменьшается объем нагрузок, направленных на ОФП в процентном соотношении.

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 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);
- 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта
по виду спорта «волейбол»**

УТВЕРЖДЕН

приказом МБУДО «ДЮСШ №1»

от «___» _____ № _____

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по образовательной программе базового и углубленного уровней сложности
по виду спорта волейбол на 42 недели

№ п/п	Наименование предметных областей	Уровни сложности							
		Базовый уровень						Углубленный уровень сложности	
Возраст и периоды обучения на этапах									
		9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
		НП-1 год	НП-2 год	НП-3 год	ТГ- 1 год	ТГ- 2 год	ТГ- 3 год	ТГ- 4 год	ТГ –5 год
Максимальная недельная нагрузка в часах									
		6	6	8	8	10	10	12	12
Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в академических часах									
		2	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
Количество занятий в неделю									
		3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5
Максимальная наполняемость групп (чел.)									
		15-25	15-25	15-25	12-20	12-20	12-20	12-20	12-20
1	Обязательные предметные области:	232	232	321	321	396	396	476	476
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	25	25	30	30	35	35	35	35
1.2	Общая физическая подготовка	73	73	110	110	115	115		
1.3	Общая и специальная физическая подготовка							130	130
1.4	Вид Спорта:	134	134	181	181	246	246	311	311
	Техническая подготовка	60	60	80	80	90	90	100	100
	Тактическая подготовка	28	28	45	45	60	60	70	70
	Психологическая подготовка					20	20	20	20
	Контрольно-переводные испытания	6	6	6	6	6	6	6	6
	Участие в соревнованиях	40	40	50	50	70	70	95	95
1.5	Основы профессионального самоопределения							20	20
2	Вариативные предметные области:	20	20	15	15	24	24	28	28
2.1	Судейская подготовка			15	15	24	24	28	28
2.2	Различные виды спорта и подвижные игры	20	20						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		252	252	336	336	420	420	504	504

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разрабатывается в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПин 2.4.4.3172-14),

Утверждается директором МБУДО «ДЮСШ № 1» на каждый учебный год.

1. Продолжительность учебного года:

- в соответствии с годовыми учебно-тренировочными, планами учебного процесса, тренировочными планами, рассчитанными на 42 недели по дополнительным предпрофессиональным программам в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по данным программам;

2. Каникулы:

- зимние – с 27.12.2021 г. по 09.01.2022 г.;

- летние - с 14.06.2022 г. по 16.08.2022 г.;

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУДО «ДЮСШ № 1» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участия в тренировочных мероприятиях, самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам под руководством тренера-преподавателя.

Дополнительные праздничные и выходные дни согласно производственному календарю.

3. Продолжительность учебной недели:

- 3-6 дневная рабочая неделя с одним или двумя выходными днями согласно расписанию (в зависимости от учебной или тренерской нагрузки и этапа спортивной подготовки);

4. Начало тренировочных занятий:

- согласно утвержденному расписанию, соответствующему нормам СанПин.

5. Длительность тренировочного занятия:

- время занятий исчисляется в академических часах 1 час – 40 минут;

- продолжительность одного занятия с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки не может превышать:

- на этапе базового уровня 1-4 года обучения (начальной подготовки и тренировочном этапе 1 года обучения) – 2 часов;
- на этапе базового уровня 5-6 года обучения и углубленного уровня (тренировочном этапе спортивной специализации) – 4 часов.

Календарный учебный график																	Сводные данные											
Год обучения	Апрель			27.04-03.05	Май				Июнь				29.06-05.07	Июль			27.07-02.08	Август				Аудиторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	всего
	06-12	13-19	20-26		04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-31							
1	тп	п	пэ	тп	п	пэ	п	п	тп	=	=	=	=	с	с	с	п	тп	п	п	п							
2	тп	п	пэ	тп	п	пэ	п	п	тп	=	=	=	=	с	с	с	п	тп	п	п	п							
3	п	п	пэ	тп	тп	пэ	тп	п	п	=	=	=	=	с	с	с	п	п	п	п	тп							
4	п	п	пэ	тп	тп	пэ	тп	п	п	=	=	=	=	с	с	с	п	п	п	п	тп							
5	тп	п	пэ	п	тп	пэ	п	п	тп	=	=	=	=	с	с	с	п	п	тп	п	п							
6	тп	п	пэ	п	тп	пэ	п	п	тп	=	=	=	=	с	с	с	п	п	тп	п	п							
7	п	тп	пэ	тп	тп	пэ	п	п	п	=	=	=	=	с	с	с	п	п	п	тп	тп							
8	п	тп	п	тп	тп	п	п	п	п	=	=	=	=	с	с	с	п	п	п	тп	тп							
			111																									

Условные обозначения: теоретические занятия – Т; практические занятия – П; самостоятельная работа – С; промежуточная аттестация – Э; итоговая аттестация – 111; каникулы - =.

Таблица 7

План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	базовый уровень сложности						углублен ный уровень сложнос ти	
								1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Общий объем часов		3024	80	210	2148	33	3	252	252	336	336	420	420	504	504
1.	Обязательные предметные области	2480				33		232	232	321	321	396	396	476	476
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	250	40	210	-	16	1	25	25	30	30	35	35	35	35
1.2	Общая физическая подготовка	596		-	596	8	1	73	73	110	110	115	115		
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	260			260									130	130

1.4	Вид спорта	1704		-	1704	9	1	134	134	181	181	246	246	291	291
1.5	Основы профессионального самоопределения	40			40									20	20
2.	Вариативные предметные области	174		-	174	-	-	20	20	15	15	24	24	28	28
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	40		-	40	-	-	20	20						
2.2	Судейская подготовка	134			134	-	-			15	15	24	24	28	28
3.	Теоретические занятия	250	40	210	-	16	1	25	25	30	30	35	35	35	35
4.	Практические занятия	1744			1744	17	-	134	134	181	181	246	246	311	311
4.1	Тренировочные мероприятия	856			856	-	-	73	73	110	110	115	115	130	130
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	510			510	-	-	40	40	50	50	70	70	95	95
4.3	Иные виды практических занятий	250			250	-	-	25	25	30	30	35	35	35	35
5.	Самостоятельная работа	250		40	210	-	-	25	25	30	30	35	35	35	35
6.	Аттестация	48		8	40	42	6	6	6	6	6	6	6	6	6
6.1	Промежуточная аттестация	42		7	35	42	-	6	6	6	6	6	6	6	
6.2	Итоговая аттестация	6		1	5	-	6								6

Расписание учебных занятий на
_____ / _____ учебный год (первое или второе полугодие)

УТВЕРЖДЕН

приказом МБУДО «ДЮСШ № 1»

от «__» _____ № _____

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

3.Методическая часть

3.1. Содержание работы по предметным областям:

Содержание теории и методики физической культуры и спорта

3.1.1. Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих **обязательных предметных и вариативных областей на БАЗОВОМ УРОВНЕ СЛОЖНОСТИ:**

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта (техническая, тактическая и психологическая подготовки);
- контрольно-переводные испытания;
- участие в соревнованиях.

Вариативные предметные области:

- судейская подготовка;
- различные виды спорта и подвижные игры.

3.1.2. Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих **обязательных предметных и вариативных областей на УГЛУБЛЕННОМ УРОВНЕ СЛОЖНОСТИ:**

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта (техническая, тактическая и психологическая подготовки);
- контрольно-переводные испытания;
- участие в соревнованиях;
- основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области:

- судейская подготовка.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

1. История развития избранного вида спорта:

базовый уровень сложности - Происхождение волейбола. Исторические корни. Родина волейбола. Возникновение и развитие в России. Волейбол и олимпийские игры. Известные спортсмены.

углубленный уровень сложности – Место и значение волейбола в Российской системе физического воспитания. История развития волейбола в родном городе. Ведущие спортсмены города, страны. Международные соревнования волейболистов с участием Российских спортсменов.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:

базовый уровень сложности – Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины.

углубленный уровень сложности – Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Польза физической культуры и спорта для здоровья, моральных и волевых качеств человека.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:

базовый уровень сложности – Правила волейбола, понятие о правилах и нормах СанПин, понятие об Уставе образовательной организации, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

углубленный уровень сложности – Понятие о ФЗ РФ об «Образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФССП, общероссийские и международные антидопинговые правила.

4. Основы спортивной подготовки:

базовый уровень сложности – Гармоническое развитие ребенка. Определение способностей к занятиям волейболом. Режим тренировочного процесса. Спортивная специализация.

углубленный уровень сложности – Организация процесса спортивной подготовки. Углубленная специализация. Целостность тренировочного процесса.

5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека:

базовый уровень сложности – Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат (костная и мышечная системы).

углубленный уровень сложности – Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

6. Гигиенические знания, умения и навыки:

базовый уровень сложности – Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.

углубленный уровень сложности – Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни:

базовый уровень сложности – Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

углубленный уровень сложности – Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правил и приемы закаливания солнцем, воздухом и водой. Значение утренней зарядки, тренировки.

8. Основы спортивного питания:

базовый уровень сложности – Питание спортсмена. Полезные продукты.

углубленный уровень сложности – Особенности питания при занятиях волейболом. Значение витаминов в питании спортсмена.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке:

базовый уровень сложности – Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий волейболом. Экипировка в волейболе.

углубленный уровень сложности – Правила использования инвентаря. Волейбольный зал. Размеры. Инвентарь. Спортивная одежда волейболиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

10. Требования техники безопасности:

базовый уровень сложности – Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим.

углубленный уровень сложности – Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим.

11. Самостоятельная работа обучающихся:

базовый уровень сложности – Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций.

углубленный уровень сложности – Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций.

Предметная область «Общая физическая подготовка»:

1. Освоение комплексов физических упражнений:

базовый уровень сложности – В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой (упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры).

- *Общеразвивающие упражнения без предметов:* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи (наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях). Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа (поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища). Упражнение для ног (различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ногах, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями). Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах (повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке игры с элементами сопротивления).
- *Общеразвивающие упражнения с предметами:* Упражнения с набивными мячами (медицинболами) (поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча). Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой (сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание). Упражнения со скалкой (прыжки на одной и обеих ногах с вращением скалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе).
- *Гимнастические упражнения:* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов

и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

- *Легкоатлетические упражнения:* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег (20, 30 и 60 м.), повторный бег (два-три отрезка по 20-30 м. (с 12 лет) и по 40 м. (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м. (с 16 лет)). Бег с низкого старта (60 м. (с 13 лет), 100 м. (с 15 лет)). Эстафетный бег с этапами (до 40 м. (10-12 лет), до 50-60 м. (с 13 лет)). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс (500-1000 м.). Метания малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.
- *Спортивные и подвижные игры:* Баскетбол, ручной мяч, волейбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры – «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета волейболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м. из И.П.: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
- *Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, И.П. самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.
- *Строевые упражнения:* Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Остановка. Шаг на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
- *Акробатические упражнения:* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед.

Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. *Подвижные игры и эстафеты* – игра с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

2. Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей:

базовый уровень сложности – Восстановительные мероприятия для укрепления здоровья делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Восстановление работоспособности происходит, главным образом естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; проведением занятий в игровой форме. Гигиенические средства: режим дня и питание. Медико-биологические средства – витаминизация. Кросс в аэробном режиме, плавание, тренировочные занятия с элементами различных направлений фитнеса.

3. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости), применительно к специфике занятий волейболом:

базовый уровень сложности – **Быстрота:** бег с высоким подниманием бедра, ускорение из различных стартовых положений на небольшие отрезки (3, 6, 9 м.), «челночный бег», бег приставными скрестными шагами. Подвижные игры по упрощенным правилам («перестрелка», «охотники и утки» и др.). **Сила:** прыжки, метания, отжимания, махи, подтягивания. **Координация:** спортивные подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами, прыжки через скакалку, прыжки через скамейку вправо, влево, с поворотами, бег с преодолением препятствий, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой. **Выносливость:** развитие общей выносливости методом длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой (упражнения с большой длительностью от 0,5 до 2 ч.) и переменной нагрузкой (упражнения с длительностью от 40 мин. до 1 ч. с несколькими ускорениями на различных дистанциях).

4. Самостоятельная работа обучающихся:

базовый уровень сложности – Выполнение упражнений по заданным условиям. Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций.

5. Участие в тренировочных мероприятиях:

базовый уровень сложности – В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать.

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»:

1. Освоение комплексов физических упражнений: углубленный уровень сложности:

- *Строевые упражнения:* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения – в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
- *Упражнения для рук и плечевого пояса:* Из различных и.п. (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
- *Упражнения для ног:* Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных И.П. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.
- *Упражнения для шеи и туловища:* Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из И.П. лежа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений.
- *Упражнения для всех групп мышц* могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).
- *Упражнения для развития прыгучести:* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).
- *Упражнения с отягощениями:* Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м. от стены (щита) с набивными (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки на одной ноге). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу

(сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

2. Повышение уровня функциональных возможностей, укрепление здоровья:

углубленный уровень сложности – Восстановительные мероприятия для укрепления здоровья делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Восстановление работоспособности происходит, главным образом естественным путем – чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным возрастанием объема интенсивности тренировочных нагрузок, проведением занятий в игровой форме. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. К медико-биологическим средствам восстановления – витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, русская баня и сауна.

3. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта волейбол:

углубленный уровень сложности:

- скоростно-силовые качества (ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков);
- силовые качества (ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на дальность и точность, броски по кольцу в различных вариантах и комбинациях);
- ловкость (подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета);
- специальная выносливость (многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной

интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)).

4. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости:

углубленный уровень сложности

- *Скоростно-силовые качества:* Броски набивного мяча двумя руками от головы, имитируя передачу сверху двумя руками, фазы ударного движения в нападающем ударе бросок набивного мяча в пол.
- *Скоростная выносливость:* Перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, тоже с падениями, выполнение технических приемов (передача снизу, сверху, блок, после перемещения).
- *Прыжковая выносливость:* Упражнения со скакалкой, многократное напрыгивание, имитационные и игровые упражнения.
- *Игровая выносливость:* Игры с увеличением количества партий, уменьшением количества игроков с заполнением перерывов между партиями, выполнением прыжковых или беговых упражнений.

5. Повышение индивидуального игрового мастерства:

углубленный уровень сложности – Совершенствование навыков универсальной игры, совершенствование в навыках игровой функции с учетом индивидуальных особенностей по принципу универсализации. Использование индивидуальных особенностей игроков в коллективных действиях команды.

6. Самостоятельная работа обучающихся:

углубленный уровень сложности – Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций.

7. Участие в тренировочных мероприятиях:

углубленный уровень сложности – Выполнение индивидуального задания. Совершенствование физической подготовки. В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать.

Предметная область «Вид спорта»:

1. Техническая подготовка (овладение основами техники):

базовый уровень сложности

Техника нападения:

- *Перемещения и стойки:* стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым),

спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

- *Передачи:* передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре, над собой (на месте и после перемещения различными способами), с набрасывания партнеру (на месте и после перемещения, 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 в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера).
- *Отбивание мяча кулаком* через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
- *Подачи:* нижняя прямая (боковая), подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре), в стену (расстояние 3 м, отметка на высоте 2 м), через сетку (расстояние 3 м).

Техника защиты:

- *Перемещения и стойки:* то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
- *Прием сверху двумя руками:* прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м), после броска мяча партнером через сетку.
- *Прием снизу двумя руками:* прием подвешенного мяча, брошенного партнером (на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» соя на месте и в движении).
- *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подач нижняя прямая на точность в зоны (по заданию); передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
- *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
- *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»

Техника нападения:

- *Перемещения:* прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
- *Передачи сверху двумя руками:* в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; чередование по

высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке; в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м).

- *Подачи:* верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования (на количество, на точность).
- *Нападающие удары:* прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки.

Техника защиты:

- *Перемещения и стойки:* стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений (на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений).
- *Прием мяча:* сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 2-3 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево).
- *Блокирование:* одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте.

Тактика нападения:

- *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки (лицом)); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления); подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4, стоя лицом к нападающему; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.
- *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4).
- *Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом).

Тактика защиты:

- *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подач; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу,

нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способ приема подачи; способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов.

- *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими.
- *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет: а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положении «б» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

углубленный уровень сложности

Техника нападения:

- *Перемещения:* чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.
- *Передачи:* передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.д.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей – а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая постепенно увеличивая расстояние, вторая постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи (встречная передача (после передачи над собой и поворот на 180° (в зонах 2-4, 6-4 – расстояние 3-4 м), в тройках в зонах 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки (с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м)); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад) (с собственного подбрасывания (с места и после перемещения), с набрасывания партнера (с места и после перемещения), на точность в пределах границ площадки).
- Чередование способов передачи мяча (сверху, сверху с падением, в прыжке), отбивание кулаком, передачи (различные по расстоянию и высоте).
- *Подачи:* верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5

попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

- *Нападающие удары:* прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию – средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, брошенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, брошенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты:

- *Перемещения и стойки:* сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.
- *Прием мяча:* сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападающего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.
- *Блокирование:* одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с

передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

2. *Тактическая, психологическая подготовки (овладение основами тактики, развитие специальных психологических качеств):*
базовый уровень сложности

Тактика нападения:

- *Индивидуальные действия:* подача нижняя прямая на точность в зоны по заданию; передач через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего игрой.
- *Групповые действия (взаимодействие):* игроков при первой передаче; игроков при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков при приеме подачи.
- *Командные действия:* система игры со второй передачи игроков передней линии.

Тактика защиты:

- *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи; при блокировании; при страховке партнера; способы приема мяча сверху или снизу.
- *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи, нападающих ударов, блокировании.
- *Командные действия:* расположения игроков при приеме подачи.

Техника нападения:

- *Перемещения:* бег с изменением скорости передвижения; бег зигзагом с резким изменением направления движения (выпадом в сторону); бег по прямой и зигзагом с подскоком на одной ноге; переход от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и наоборот; прыжки в сторону (в высоту и в длину), толкаясь одной и двумя ногами; падение на руки (на грудь), падение на бедро с перекатом на спину.

Упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (1 кг).

- *Передачи:* передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; 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 в сочетании с перемещениями.
- *Отбивание мяча кулаком* через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
- *Подачи:* верхняя прямая подача в стену (расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м); через сетку (расстояние 3 м).
- *Нападающие удары:* прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на

гимнастическом коврику, бросок теннисного мяча через сетку (в прыжке с разбега).

Техника защиты:

- *Перемещения:* рывки 3-5 м. в стойке на согнутых ногах лицом, боком, спиной вперед; совершенствование ранее изученных приемов; стойка на согнутых ногах; ходьба приставным шагом.
- *Прием сверху двумя руками:* прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м); после броска мяча партнером через сетку; прием нижней прямой подачи.
- *Прием снизу двумя руками:* прием подвешенного мяча, наброшенного партнером (на месте и после перемещения); в парах направляя мяч вперед вверх; над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием нижней прямой подачи.

углубленный уровень сложности

Тактика нападения:

- *Индивидуальные действия:* выбор места подачи (способа, направления); выбор нападающего удара (способа и направления); подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.
- *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии при второй передаче; игроков линии при первой передаче.
- *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии.

Тактика защиты:

- *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера; способы приема мяча от обманных приемов; способы перемещения, приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.
- *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, блокировании.
- *Командные действия:* при различных расположениях игроков. Схема игры «углом вперед», «углом назад».

Предметная область «Участие в соревнованиях, судейская практика»:

базовый уровень сложности:

- *Судейская практика:* самостоятельное проведение упражнений по построению группы; в качестве дежурного – подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования; судейство на учебных играх.

- *Участие в соревнованиях:* контрольных – 1-2 раза в год, основные – 1 раз в год.

углубленный уровень сложности:

- *Судейская практика:* организация и подготовка соревнований; разработка положения о соревнованиях; подготовка к проведению соревнований; судейство на учебных играх; выполнение обязанностей первого и второго судей.
- *Участие в соревнованиях:* контрольных – 1-3 раза в год, отборочных – 1 раз в год, основных – 2 раза в год.

Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по индивидуальному учебному плану в условиях летних тренировочных сборов.

базовый уровень сложности: в условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать; выполнение упражнений по заданным условиям (предметная область «Общая физическая культура»); аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций при освоении предметной области «Теоретическая подготовка».

углубленный уровень сложности: в условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать; выполнение упражнений по заданным условиям (предметная область «Общая и специальная физическая культура»); аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций при освоении предметной области «Теоретическая подготовка».

Предметная область «Основы профессионального самоопределения»:

1. Инструкторская практика:

углубленный уровень сложности: составление конспекта занятия и практическое его проведение; руководство командой в соревнованиях; проведение игр в качестве судьи; проведение тренировочных занятий в младших группах ДЮСШ под наблюдением тренера; участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в составе секретариата; уметь составлять положение для проведения соревнований.

2. Профориентационные занятия:

углубленный уровень сложности: Методика формирования самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности представлена четырьмя этапами: пропедевтическим, деятельностным, стабилизационным и констатирующим, реализуемыми в процессе обучения на углубленном уровне образовательной программы.

На **пропедевтическом** этапе, основной целью является приобретение необходимых знаний о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих виду спорта, о требованиях, предъявляемых к спортсмену в виде спорта. Задачи данного этапа: создание условий для наиболее эффективной реализации потребностной сферы юного спортсмена (создание положительной мотивации); выявление способностей ребенка к совершенствованию в видах спорта; формирование знаний о спорте и требований, предъявляемых видом спортивной деятельности к спортсмену.

Основные направления **ознакомительного** этапа – мотивационное, диагностическое и организационное. Данные направления работы тесно взаимосвязаны, взаимообусловлены и могут осуществляться параллельно.

Мотивационное направление осуществляется с помощью ряда мероприятий, которые включают в себя комплекс упражнений спортивно-игровой направленности (подвижные игры, игры с техническими элементами спорта), способствующие проявлению и поддержанию интереса к виду спорта.

Диагностическое направление связано с выявлением способностей юного спортсмена к избранному виду спорта. Оно включает в себя диагностику уровня физического развития и определение начального уровня развития физических качеств юных спортсменов, пришедших в спортивную секцию.

Организационное направление проводится в виде комплекса мероприятий, способствующих получению знаний о спортивной деятельности. Данное направление организовано таким образом, что информация, представленная тренером для ознакомления с видом спорта, носит информационно-аналитический характер.

Тренер использует в своей работе аудиовизуальные средства: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, детям предлагаются домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта и т.п.

На **деятельностном** этапе, основной целью является расширение знаний о видах спортивной деятельности, формирование социальных качеств и устойчивой мотивации. Задачами этапа являются – расширение знаний о видах спортивной деятельности; формирование личностных качеств; овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Данный этап реализуется за счет спроектированных мероприятий, в процессе которых осуществляются все три педагогических условия одновременно. Для их реализации внедряется игровой метод, методы анализа, самоанализа, самооценки, самопознания, соревновательный метод.

Основной целью стабилизационного этапа является закрепление сформированных знаний о себе, своих способностях и возможностях, о своих физических качествах. Задачи данного этапа – обогащение знаниями о себе и

своих способностях, об уровне освоения двигательных действий; применение полученных знаний, умений и навыков в спортивной деятельности; осознанный выбор вида спортивной деятельности в зависимости от способностей и возможностей с последующей специализацией. В работу тренера включены дополнительные мероприятия, помогающие юному спортсмену решать ситуационные задачи, обеспечивая необходимый объем знаний о спортивном движении в целом и об избранном виде спорта в частности. Осуществляется анализ и самоанализ действий юного спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

На **констатирующем** этапе осуществляется определение юным спортсменом вида спортивной деятельности в соответствии с выявленными способностями и возможностями для совершенствования в избранном виде спорта. Задача данного этапа для юного спортсмена – на основе сформированных знаний о себе, своих возможностях и способностях, определиться с выбором вида спортивной деятельности.

С помощью вышеописанной методики реализуется модель и педагогические условия самоопределения юного спортсмена.

ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»:

базовый уровень сложности – Подвижные игры очень эмоциональный вид деятельности, доступный для детей любого возраста. Игры способствуют развитию физических, нравственных, волевых, моральных качеств. В игровой деятельности ребенок овладевает такими жизненно необходимыми качествами, как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность и др. Игра является средством воспитания и обучения, с помощью игровой деятельности дети познают роль взаимоотношений. В игре каждый испытывает свои способности, знания, познает свои силы. Иными словами, игра развивает сознание, мышление, творческие возможности. Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать у занимающихся прочные навыки. Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта.

Игры классифицируются по степени сложности их содержания; по возрасту детей с учетом возрастных особенностей (игры для детей 7-9, 10-12 и 13-15 лет); по видам движений, преимущественно входящих в игры; по физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре; по подготовке к отдельным видам спорта, по закреплению и совершенствованию отдельных элементов техники и тактики, по воспитанию физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта; по

взаимоотношениям играющих – игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с «противником»; игры с ограниченным вступлением в соприкосновение с «противником»; игры с непосредственной борьбой с «соперником».

1. Игры на развитие прыгучести.

«Удочка»

Играющие встают по кругу, в центре – водящий, который вращает над полом скакалку:

- а) все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть скакалку (кто заденет скакалку, тот становится водящим);
- б) играют до победителя (он становится водящим);
- в) встают парами, тройками, взявшись за руки;
- г) встают в колонну по два, три;
- д) можно прыгать с грузом (с набивным мячом).

«Зайцы в огороде»

На площадке чертят два круга, один – в другом. Внутренний круг – «огород», в нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».

2. Упражнения со скакалкой.

- 2.1. Прыжки одновременно на обеих ногах. Встать на носки, ноги прямые, при прыжках ноги не сгибать, скакалка идет сзади вперед. Прыжки вперед или на месте.
- 2.2. Прыжки на одной ноге с выносом другой ноги вперед.
- 2.3. Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания подтягиваются вперед коленом до горизонтального положения бедра.
- 2.4. Прыжки попеременно на одной ноге.
- 2.5. Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания сгибаются назад до прямого угла.
- 2.6. Два оборота скакалкой за один прыжок.
- 2.7. Прыжки в приседе с укороченной скакалкой.
- 2.8. Прыжки со скакалкой через препятствия.

3. Игры на развитие силы.

«Тяни в круг»

Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

«Кто дальше»

Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногами. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не переступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

4. Упражнения на развитие быстроты.

4.1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по сигналу.

4.2. Рывки с резкой сменой направления перемещения. Бег под уклоном (продолжительность упражнений от 5 до 10 сек., количество повторений – 34, интервал отдыха – 2-3 мин.).

4.3. Упражнения в размахивании, кружении, поворотах, бросании и толкании легких предметов, выполненные с максимальной возможной скоростью (продолжительность упражнений – 5-6 сек., количество повторений – 4-6 с.).

4.4. Упражнения, требующие мгновенного реагирования на какой-либо заранее установленный сигнал или изменения условий, в которых происходит двигательная активность.

Игры на развитие быстроты.

«Падающая палка»

Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая ее рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до ее падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на свое место, прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

«Передача мячей»

Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, дается по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнерам, чтобы один мяч перегнал другой.

5. Упражнения на развитие ловкости.

Особенность игры в волейбол в том, что игровые приемы и действия меняются в зависимости от ситуации в игре.

5.1. Ходьба по гимнастическому бревну, делая движения руками в разных направлениях.

5.2. Прыжки с места и с разбега с поворотом на 180° и 360°.

5.3. В парах. Игрок зажимает мяч ступнями и резким движением ног вперед бросает мяч партнеру.

5.4. Стоя спиной к стене на расстоянии 2 м, бросить мяч за голову, повернуться и поймать его.

Игры на развитие ловкости.

«Охотники».

«Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются, и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое-либо из препятствий не разрешается.

«Западня»

Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.

Упражнения с мячами на развитие ловкости.

5.1. И.П. ноги на ширине плеч, руки с малыми мячами впереди. Одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху.

5.2. То же, но мячи выпускать поочередно.

5.3. То же, ловля двух мячей, но перебрасывая их из одной руки в другую одновременно хватом сверху и снизу.

5.4. И.П. партнеры находятся в низком приседе лицом друг к другу. Передачи мяча в парах любым способом на расстоянии 2-3 м. То же, но и положения стоя на коленях.

5.5. То же, но из положения лежа на животе.

5.6. И.П. партнеры стоят друг к другу спиной на расстоянии полушага, один из партнеров держит волейбольный мяч. Передача мяча между партнерами с поворотом туловища вправо и влево.

5.7. То же, но сочетая передачи мяча с вращением вокруг себя, с правой и левой стороны.

6. Упражнения на выносливость.

Развитие выносливости в значительной мере зависит от двигательных возможностей человека. Более выносливые лучше и быстрее овладевают

новыми формами движений и уже приобретенные навыки доводят до высшей степени совершенства. Выносливость можно повысить непосредственно в игре в волейбол.

Специфическую для волейболиста выносливость можно определить с помощью имитации блокирования с выносом рук над сеткой. Как только кисти перестанут появляться над сеткой, прыжки следует прекратить. Чем больше выполнено прыжков, тем лучше результат.

6.1. Бег с ускорением и изменением направления – 1 мин.

6.2. Серии прыжков – 15-20 сек.; в первой серии прыжки выполняются с максимальной частотой; после минутного отдыха – серия прыжков на максимальную высоту.

6.3. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях – 1-1,5 мин., затем отдых 30 сек. и так несколько серий, можно с отягощениями 2-5 кг.

Игры на выносливость.

«Вызывай смену»

Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбираются двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.

«Ловля цепочкой»

Играющие располагаются внутри ограниченных линий площадки. Водящий находится за пределами площадки и преследует игроков, свободно бегающих на поле. Догнав и осилив игрока, берет его за руку, и они вдвоем начинают преследовать остальных. Третий играющий присоединяется к ним (встает в середину), и ловля продолжается. Каждый раз пойманный считается игрок, которого окружили ловцы, причем крайние должны сомкнуть руки. Цепочка ловцов увеличивается, и спастись от них все труднее. Победителем считаются два игрока, которых не поймали.

Предметная область «Судейская подготовка»:

В ходе учебной работы обучающимся необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

базовый уровень сложности - самостоятельно провести упражнения по построению группы; в качестве дежурного – подготовить место для занятий, инвентарь и оборудование; судейство на учебных играх.

углубленный уровень сложности – построить группу и подать основные команды на месте и в движении; составить конспект и провести разминку в группе; определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде; провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера; составить конспект тренировки и провести занятие с

командой в спортивной школе; провести подготовку команды своей группы к соревнованиям; руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен знать «Правила вида спорта «волейбол»» (утвержденные приказом Минспорта России от 01.11.2017 г. № 948) и освоить следующие навыки и умения:

- составить положение для проведения первенства школы;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных групп совместно с тренером;
- судейство учебных игр (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата;
- судить игры в качестве судьи.

3.2. Рабочие программы по предметным областям

Рабочие программы по предметным областям в виде календарно-тематического планирования (КТП) разрабатываются на учебный год тренерами-преподавателями в соответствии с **Приказом Минспорта России № 939 от 15.11.2018 г.** и объемом учебной нагрузки (таблица 7) имеют:

Базовый уровень сложности (с 1 по 6 год обучения)

Обязательные предметные области:

- Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
- Предметная область «Общая физическая подготовка»;
- Предметная область «Вид спорта» (техническая, тактическая, психологическая, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях).

Вариативные предметные области:

- Предметная область «Судейская подготовка»;
- Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».

Углубленный уровень сложности (с 1 по 2 год обучения)

Обязательные предметные области:

- Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
- Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;
- Предметная область «Вид спорта» (техническая, тактическая, психологическая, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях);
- Предметная область «Основы профессионального самоопределения».

Вариативные предметные области:

- Предметная область «Судейская подготовка».

Базовый уровень сложности первого года обучения (НП-1 г.об.)

Обязательные предметные области базового уровня

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретические знания позволяют волейболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Тема 1. История развития избранного вида спорта. Происхождение волейбола. Исторические корни. Родина волейбола. Возникновение и развитие в России. Волейбол и олимпийские игры. Известные спортсмены.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила волейбола, понятие о правилах и нормах СанПин, понятие об Уставе образовательной организации, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

Тема 4. Основы спортивной подготовки. Гармоническое развитие ребенка. Определение способностей к занятиям волейболом. Режим тренировочного процесса. Спортивная специализация.

Тема 5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат (костная и мышечная система).

Тема 6. Гигиенические знания, умения и навыки. Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.

Тема 7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

Тема 8. Основы спортивного питания. Питание спортсмена. Полезные продукты.

Тема 9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий волейболом. Экипировка в волейболе.

Тема 10. Требования техники безопасности. Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Тема 11. Самостоятельная работа обучающихся. Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций.

Предметная область «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка направлена на:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Практические занятия.

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса,

вторая - для мышц туловища и шеи;

третья - для мышц ног и таза.

Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи (наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях). Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа (поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища). Упражнение для ног (различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ногах, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями). Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах (повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке игры с элементами сопротивления).

Общеразвивающие упражнения с предметами: Упражнения с набивными мячами (медицинболами) (поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча). Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой (сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание). Упражнения со скалкой (прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе).

Легкоатлетические упражнения: Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег (20, 30 и 60 м.), повторный бег (два-три отрезка по 20-30 м. (с 12 лет) и по 40 м. (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м. (с 16 лет)). Бег с низкого старта (60 м. (с 13 лет), 100 м. (с 15 лет)). Эстафетный бег с этапами (до 40 м. (10-12 лет), до 50-60 м. (с 13 лет)). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс (500-1000 м.). Метания малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.

Спортивные и подвижные игры: Баскетбол, ручной мяч, волейбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры – «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета волейболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м. из И.П.: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

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

Строевые упражнения: Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения

стоя. Остановка. Шаг на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Акробатические упражнения: Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты – игра с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Предметная область «Вид спорта».

Техническая подготовка (овладение основами техники).

Техника нападения

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

Передачи: передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре, над собой (на месте и после перемещения различными способами), с набрасывания партнеру (на месте и после перемещения, 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 в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера).

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая), подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре), в стену (расстояние 3 м, отметка на высоте 2 м), через сетку (расстояние 3 м).

Техника защиты:

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м), после броска мяча партнером через сетку.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером (на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед

вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» соя на месте и в движении).

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подач нижняя прямая на точность в зоны (по заданию); передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»

Техника нападения:

Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке; в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м).

Подачи: верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования (на количество, на точность).

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки.

Техника защиты:

Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений (на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений).

Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 2-3 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево).

Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки (лицом)); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления); подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4, стоя лицом к нападающему; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом).

Тактика защиты:

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способ приема подачи; способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов.

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положении «б» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Тактическая подготовка (овладение основами тактики):

Тактика нападения:

Индивидуальные действия: подача нижняя прямая на точность в зоны по заданию; передач через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего игрой.

Групповые действия (взаимодействие): игроков при первой передаче; игроков при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи; при блокировании; при страховке партнера; способы приема мяча сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи, нападающих ударов, блокировании.

Командные действия: расположения игроков при приеме подачи.

Техника нападения:

Перемещения: бег с изменением скорости передвижения; бег зигзагом с резким изменением направления движения (выпадом в сторону); бег по прямой и зигзагом с подскоком на одной ноге; переход от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и наоборот; прыжки в сторону (в высоту и в длину), толкаясь одной и двумя ногами; падение на руки (на грудь), падение на бедро с перекатом на спину.

Упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (1 кг).

Передачи: передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; 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 в сочетании с перемещениями.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: верхняя прямая подача в стену (расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м); через сетку (расстояние 3 м).

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом коврику, бросок теннисного мяча через сетку (в прыжке с разбега).

Техника защиты:

Перемещения: рывки 3-5 м. в стойке на согнутых ногах лицом, боком, спиной вперед; совершенствование ранее изученных приемов; стойка на согнутых ногах; ходьба приставным шагом.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м); после броска мяча партнером через сетку; прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером (на месте и после перемещения); в парах направляя мяч вперед вверх; над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием нижней прямой подачи.

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег.

Комплекс упражнений

1. В стойке волейболиста:
 - выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
 - приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
 - двойной шаг вперёд-назад.
2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.
3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.
6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Комплекс упражнений

1) Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2) Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3) Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4) В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5) В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6) В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

7) Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8) Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9) Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10) В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

11) Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12) Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13) В парах: передачи мяча через сетку.

14) Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15) Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча который осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Комплекс упражнений

- 1) Имитация приёма мяча в исходном положении.
- 2) Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
- 3) В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
- 4) Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
 - покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
 - разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
- 5) Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястьях выпрямленных рук.
- 6) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
- 7) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
- 8) Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
- 9) В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
- 10) Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
- 11) Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Верхняя прямая подача мяча

Техника выполнения:

И.п.- стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. В правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону – вверх. Тяжесть тела переносится на правую, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на вперёдистоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

Комплекс упражнений

- 1) Имитация ударного движения
- 2) Имитация подбрасывания мяча (без удара).
- 3) Выполнение верхней прямой подачи;
- 4) Первый номер принимает и.п. для выполнения верхней прямой подачи и начинает движение рукой вперед – вверх. Второй встает сзади и

кладет ладонь правой руки на ладонь отведенной за голову руки партнера и оказывает сопротивление;

5) И.п. – второй номер стоит напротив и держит на вытянутых вперед-вверх руках. Первый делает замах и выполняет ударное движение по мячу.

6) Подача мяча в стену с расстояния 5-7 м.

7) Подача мяча через сетку с расстояния 5-6 м. Следует постепенно увеличивать расстояние, отходя к лицевой линии.

8) Подача мяча в левую и правую половины площадки.

9) Поддачи мяча на точность в заданную зону.

Нападающий удар

Техника выполнения:

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

Техника выполнение разбега и прыжка.

Разбег состоит из микрофаз, характеризующихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечной деятельности. Во время выполнения разбега и прыжка усилия волейболиста направлены на решение двух основных задач - достижения наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности по отношению к траектории полета мяча. Соотношение этих задач изменяется по ходу развития двигательного действия, обуславливая вариативность и стабильность его фазовой структуры.

Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяется на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание:

- в первой, стартовой микрофазе, волейболист, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два "ступающих" шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой;

- во второй, подготовительной микрофазе, игрок определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется;

- в третьей микрофазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

Техника удара по мячу.

Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микрофазы: замах и собственно ударное движение.

Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективным по силе

будет такой нападающий удар, при котором скорость движения проксимального звена руки (ее плеча), являясь наибольшей в начале движения, уменьшается при соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе. Таким образом, различные фазы выполнения нападающего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре.

Комплекс упражнений

- 1) Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3 направляется в зоны №4,6,5.
- 2) Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.
- 3) Нападающий удар из зон 4,3 и 2 со средней по высоте передач.
- 4) Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.

Медицинский контроль.

Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

Промежуточная аттестация в форме тестирования.

Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов.

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях: контрольных – 1-2 раза в год, основные – 1 раз в год.

Вариативные предметные области базового уровня

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка волейбола, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения из различных видов фитнеса, легкой атлетики, баскетбола, гандбола.

Практические занятия.

1. Чередование различных упражнений на быстроту. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
2. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых (в

различных сочетаниях).

3. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.

4. Перемещение изученными способами (бег приставными шагами) на максимальной скорости.

5. Сочетание (чередование) бега с передвижением приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) вперед.

6. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых с передачами мяча сверху и снизу двумя руками, нижней подачей, нападающим ударом по мячу на амортизаторах, имитацией блокирования (у сетки).

7. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Перемещения лицом вперед-правым (левым) боком вперед. Перемещения-остановки. Перемещения-передача мяча сверху двумя руками. Перемещения-прием снизу. Передача сверху-прием снизу. Нападающий удар по мячу на амортизаторах-передача сверху, удар-прием снизу, удар-имитация блока, передача сверху-имитация блока, прием снизу - имитация блока.

8. Чередование индивидуальных, групповых и командных тактических действий (на основе программы) в нападении, в защите, в защите-нападении. Выбор способа отбивания мяча через сетку - вторая передача, стоя лицом: в зону 4 или 2 (по заданию). подача на точность (по заданию) - выбор способа приема мяча (сверху, снизу). Чередование взаимодействий игроков передней линии при первой и второй передаче с взаимодействиями игроков задней и передней линии при приеме подачи. Чередование командных действий в нападении и защите.

9. Многократное выполнение изученных технических приемов подряд. Передачи сверху двумя руками, снизу двумя руками (над собой, у стены, с партнерами). Подачи нижние, нападающие удары по мячу на амортизаторах, имитация блокирования.

10. Многократное выполнение изученных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении, в защите.

11. Подготовительные игры: игры на прыгучесть - «Удочка», «Зайцы в огороде»; игры на развитие силы - «Тяни в круг», «Кто дальше»; игры на развитие быстроты - «Падающая палка», «Передача мячей»; игры на развитие ловкости - «Охотники», «Западня» и игры на развитие выносливости – «Вызывай смену», «Ловля цепочкой».

12. Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра в волейбол. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил игры (при приеме мяча фиксируются только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной).

13. Задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике. Например. подача только в правую (левую, дальнюю, ближнюю) половину площадки. Вторая передача, только стоя лицом к «нападающему»

партнеру. Вести игру только в 3 касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6.

Базовый уровень сложности второго года обучения (НП-2 г.об.)

Обязательные предметные области базового уровня

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретические знания позволяют волейболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Тема 1. История развития избранного вида спорта. Происхождение волейбола. Исторические корни. Родина волейбола. Возникновение и развитие в России. Волейбол и олимпийские игры. Известные спортсмены.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила волейбола, понятие о правилах и нормах СанПин, понятие об Уставе образовательной организации, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

Тема 4. Основы спортивной подготовки. Гармоническое развитие ребенка. Определение способностей к занятиям волейболом. Режим тренировочного процесса. Спортивная специализация.

Тема 5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат (костная и мышечная система).

Тема 6. Гигиенические знания, умения и навыки. Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.

Тема 7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

Тема 8. Основы спортивного питания. Питание спортсмена. Полезные продукты.

Тема 9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий волейболом. Экипировка в волейболе.

Тема 10. Требования техники безопасности. Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях.

Оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Тема 11. Самостоятельная работа обучающихся. Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций.

Предметная область «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка направлена на:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Практические занятия.

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

- первая - для мышц рук и плечевого пояса,
- вторая - для мышц туловища и шеи;
- третья - для мышц ног и таза.

Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи (наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях). Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа (поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища). Упражнение для ног (различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ногах, выпады, выпады с дополнительными

пружинящими движениями). Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах (повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке игры с элементами сопротивления).

Общеразвивающие упражнения с предметами: Упражнения с набивными мячами (медицинболами) (поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча). Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой (сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание). Упражнения со скалкой (прыжки на одной и обеих ногах с вращением скалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе).

Легкоатлетические упражнения: Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег (20, 30 и 60 м.), повторный бег (два-три отрезка по 20-30 м. (с 12 лет) и по 40 м. (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м. (с 16 лет)). Бег с низкого старта (60 м. (с 13 лет), 100 м. (с 15 лет)). Эстафетный бег с этапами (до 40 м. (10-12 лет), до 50-60 м. (с 13 лет)). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс (500-1000 м.). Метания малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.

Спортивные и подвижные игры: Баскетбол, ручной мяч, волейбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры – «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета волейболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м. из И.П.: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

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

Строевые упражнения: Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Остановка. Шаг на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Акробатические упражнения: Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты – игра с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Предметная область «Вид спорта».

Техническая подготовка (овладение основами техники).

Техника нападения

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

Передачи: передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре, над собой (на месте и после перемещения различными способами), с набрасывания партнеру (на месте и после перемещения, 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 в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера).

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая), подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре), в стену (расстояние 3 м, отметка на высоте 2 м), через сетку (расстояние 3 м).

Техника защиты:

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м), после броска мяча партнером через сетку.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером (на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» соя на месте и в движении).

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подач нижняя прямая на точность в зоны (по заданию); передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»

Техника нападения:

Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке; в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м).

Подачи: верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования (на количество, на точность).

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки.

Техника защиты:

Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений (на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений).

Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 2-3 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево).

Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи;

блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки (лицом)); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления); подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4, стоя лицом к нападающему; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом).

Тактика защиты:

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способ приема подачи; способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов.

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положении «б» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Тактическая подготовка (овладение основами тактики):

Тактика нападения:

Индивидуальные действия: подача нижняя прямая на точность в зоны по заданию; передач через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего игрой.

Групповые действия (взаимодействие): игроков при первой передаче; игроков при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи; при блокировании; при страховке партнера; способы приема мяча сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи, нападающих ударов, блокировании.

Командные действия: расположения игроков при приеме подачи.

Техника нападения:

Перемещения: бег с изменением скорости передвижения; бег зигзагом с резким изменением направления движения (выпадом в сторону); бег по прямой и зигзагом с подскоком на одной ноге; переход от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и наоборот; прыжки в сторону (в высоту и в длину), толкаясь одной и двумя ногами; падение на руки (на грудь), падение на бедро с перекатом на спину.

Упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (1 кг).

Передачи: передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; 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 в сочетании с перемещениями.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: верхняя прямая подача в стену (расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м); через сетку (расстояние 3 м).

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом коврику, бросок теннисного мяча через сетку (в прыжке с разбега).

Техника защиты:

Перемещения: рывки 3-5 м. в стойке на согнутых ногах лицом, боком, спиной вперед; совершенствование ранее изученных приемов; стойка на согнутых ногах; ходьба приставным шагом.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м); после броска мяча партнером через сетку; прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером (на месте и после перемещения); в парах направляя мяч вперед вверх; над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием нижней прямой подачи.

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег.

Комплекс упражнений

1. В стойке волейболиста:
 - выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
 - приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
 - двойной шаг вперёд-назад.
2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.
3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.
6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Комплекс упражнений

1) Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2) Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3) Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4) В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5) В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6) В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

7) Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8) Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9) Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10) В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

11) Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12) Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13) В парах: передачи мяча через сетку.

14) Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15) Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча который осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Комплекс упражнений

- 1) Имитация приёма мяча в исходном положении.
- 2) Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
- 3) В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
- 4) Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
 - покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
 - разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
- 5) Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
- 6) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
- 7) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
- 8) Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
- 9) В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
- 10) Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
- 11) Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Верхняя прямая подача мяча

Техника выполнения:

И.п.- стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. В правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону – вверх. Тяжесть тела переносится на правую, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на вперёдистоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

Комплекс упражнений

- 1) Имитация ударного движения
- 2) Имитация подбрасывания мяча (без удара).
- 3) Выполнение верхней прямой подачи;
- 4) Первый номер принимает и.п. для выполнения верхней прямой подачи и начинает движение рукой вперед – вверх. Второй встает сзади и

кладет ладонь правой руки на ладонь отведенной за голову руки партнера и оказывает сопротивление;

5) И.п. – второй номер стоит напротив и держит на вытянутых вперед-вверх руках. Первый делает замах и выполняет ударное движение по мячу.

6) Подача мяча в стену с расстояния 5-7 м.

7) Подача мяча через сетку с расстояния 5-6 м. Следует постепенно увеличивать расстояние, отходя к лицевой линии.

8) Подача мяча в левую и правую половины площадки.

9) Поддачи мяча на точность в заданную зону.

Нападающий удар

Техника выполнения:

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

Техника выполнения разбега и прыжка.

Разбег состоит из микрофаз, характеризующихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечной деятельности. Во время выполнения разбега и прыжка усилия волейболиста направлены на решение двух основных задач - достижения наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности по отношению к траектории полета мяча. Соотношение этих задач изменяется по ходу развития двигательного действия, обуславливая вариативность и стабильность его фазовой структуры.

Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяется на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание:

- в первой, стартовой микрофазе, волейболист, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два "ступающих" шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой;

- во второй, подготовительной микрофазе, игрок определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает, и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется;

- в третьей микрофазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

Техника удара по мячу.

Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микрофазы: замах и собственно ударное движение.

Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективным по силе

будет такой нападающий удар, при котором скорость движения проксимального звена руки (ее плеча), являясь наибольшей в начале движения, уменьшается при соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе. Таким образом, различные фазы выполнения нападающего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре.

Комплекс упражнений

- 1) Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3 направляется в зоны №4,6,5.
- 2) Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.
- 3) Нападающий удар из зон 4,3 и 2 со средней по высоте передач.
- 4) Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.

Медицинский контроль.

Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

Промежуточная аттестация в форме тестирования.

Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов.

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях: контрольных – 1-2 раза в год, основные – 1 раз в год.

Вариативные предметные области базового уровня

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка волейбола, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения из различных видов фитнеса, легкой атлетики, баскетбола, гандбола.

Практические занятия.

1. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.

2. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Например, метание набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой и верхняя прямая подача. Прыжковые упражнения и нападающий удар. Сочетание способов перемещений — на максимальной скорости.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Передача сверху двумя руками, стоя лицом — стоя спиной. Нижняя передача вперед - отбивание снизу, стоя спиной по направлению. Подача — прием мяча от удара одной рукой. Передача сверху—блокирование, передача - нападающий удар. Передача в прыжке — нападающий удар.

4. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите. Выбор способа отбивания мяча через сетку— вторая передача стоя лицом или спиной (по сигналу) по направлению. Выбор способа приема, мяча (сверху, снизу) от передачи через сетку—выход в зону удара при блокировании. Групповые действия при приеме подачи — групповые действия при второй передаче. Система игры со второй передачи игроком передней линии—защита «углом вперед».

5. Многократное выполнение технических приемов. Способы перемещения при условии их чередования и на максимальной скорости. Передачи сверху (снизу) с перемещениями. Прием снизу и сверху— чередование, с перемещениями. Подача верхняя прямая. Передачи и прыжке (у стены). Нападающие удары по мячу на амортизаторах, у стены. Имитация блока (подвесной мяч) у сетки. Прием мяча от удара одной рукой.

6. Многократное выполнение тактических действий. Последовательное выполнение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите, указанных в программе.

7. Подготовительные игры. «Два мяча через сетку» с различными заданиями (направление броска мяча и т. п.). Эстафеты с передачами и перемещениями и др.

8. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в игре. Система заданий в игре по технике и тактике на основе программы. Например, применять только верхнюю подачу. Подачу принимать снизу. Через сетку посылать мяч передачей в прыжке. Вести игру в три касания, вторую передачу выполнять, стоя спиной к «нападающему». Применять указанные в программе системы игры.

Базовый уровень сложности третьего года обучения (НП-3 г.об.)

Обязательные предметные области базового уровня

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретические знания позволяют волейболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Тема 1. История развития избранного вида спорта. Происхождение волейбола. Исторические корни. Родина волейбола. Возникновение и развитие в России. Волейбол и олимпийские игры. Известные спортсмены.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила волейбола, понятие о правилах и нормах СанПин, понятие об Уставе образовательной организации, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

Тема 4. Основы спортивной подготовки. Гармоническое развитие ребенка. Определение способностей к занятиям волейболом. Режим тренировочного процесса. Спортивная специализация.

Тема 5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат (костная и мышечная система).

Тема 6. Гигиенические знания, умения и навыки. Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.

Тема 7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

Тема 8. Основы спортивного питания. Питание спортсмена. Полезные продукты.

Тема 9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий волейболом. Экипировка в волейболе.

Тема 10. Требования техники безопасности. Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Тема 11. Самостоятельная работа обучающихся. Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций.

Предметная область «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка направлена на:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Практические занятия.

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса,

вторая - для мышц туловища и шеи;

третья - для мышц ног и таза.

Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи (наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях). Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа (поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища). Упражнение для ног (различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ногах, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями). Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах (повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке игры с элементами сопротивления).

Общеразвивающие упражнения с предметами: Упражнения с набивными мячами (медицинболами) (поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча). Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой (сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание). Упражнения со скалкой (прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе).

Легкоатлетические упражнения: Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег (20, 30 и 60 м.), повторный бег (два-три отрезка по 20-30 м. (с 12 лет) и по 40 м. (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м. (с 16 лет)). Бег с низкого старта (60 м. (с 13 лет), 100 м. (с 15 лет)). Эстафетный бег с этапами (до 40 м. (10-12 лет), до 50-60 м. (с 13 лет)). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс (500-1000 м.). Метания малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.

Спортивные и подвижные игры: Баскетбол, ручной мяч, волейбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры – «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета волейболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м. из И.П.: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

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

Строевые упражнения: Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения

стоя. Остановка. Шаг на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Акробатические упражнения: Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты – игра с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Предметная область «Вид спорта».

Техническая подготовка (овладение основами техники).

Техника нападения

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

Передачи: передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре, над собой (на месте и после перемещения различными способами), с набрасывания партнеру (на месте и после перемещения, 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 в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера).

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая), подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре), в стену (расстояние 3 м, отметка на высоте 2 м), через сетку (расстояние 3 м).

Техника защиты:

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м), после броска мяча партнером через сетку.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером (на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед

вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» соя на месте и в движении).

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подач нижняя прямая на точность в зоны (по заданию); передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»

Техника нападения:

Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке; в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м).

Подачи: верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования (на количество, на точность).

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки.

Техника защиты:

Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений (на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений).

Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 2-3 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево).

Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки (лицом)); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления); подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4, стоя лицом к нападающему; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом).

Тактика защиты:

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способ приема подачи; способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов.

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положении «б» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Тактическая подготовка (овладение основами тактики):

Тактика нападения:

Индивидуальные действия: подача нижняя прямая на точность в зоны по заданию; передач через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего игрой.

Групповые действия (взаимодействие): игроков при первой передаче; игроков при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи; при блокировании; при страховке партнера; способы приема мяча сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи, нападающих ударов, блокировании.

Командные действия: расположения игроков при приеме подачи.

Техника нападения:

Перемещения: бег с изменением скорости передвижения; бег зигзагом с резким изменением направления движения (выпадом в сторону); бег по прямой и зигзагом с подскоком на одной ноге; переход от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и наоборот; прыжки в сторону (в высоту и в длину), толкаясь одной и двумя ногами; падение на руки (на грудь), падение на бедро с перекатом на спину.

Упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (1 кг).

Передачи: передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; 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 в сочетании с перемещениями.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: верхняя прямая подача в стену (расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м); через сетку (расстояние 3 м).

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом коврику, бросок теннисного мяча через сетку (в прыжке с разбега).

Техника защиты:

Перемещения: рывки 3-5 м. в стойке на согнутых ногах лицом, боком, спиной вперед; совершенствование ранее изученных приемов; стойка на согнутых ногах; ходьба приставным шагом.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м); после броска мяча партнером через сетку; прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером (на месте и после перемещения); в парах направляя мяч вперед вверх; над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием нижней прямой подачи.

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег.

Комплекс упражнений

1. В стойке волейболиста:
 - выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
 - приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
 - двойной шаг вперёд-назад.
2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.
3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.
6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Комплекс упражнений

1) Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2) Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3) Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4) В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5) В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6) В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

7) Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8) Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9) Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10) В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

11) Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12) Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13) В парах: передачи мяча через сетку.

14) Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15) Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча который осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Комплекс упражнений

- 1) Имитация приёма мяча в исходном положении.
- 2) Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
- 3) В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
- 4) Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
 - покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
 - разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
- 5) Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястьях выпрямленных рук.
- 6) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
- 7) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
- 8) Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
- 9) В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
- 10) Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
- 11) Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Верхняя прямая подача мяча

Техника выполнения:

И.п.- стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. В правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону – вверх. Тяжесть тела переносится на правую, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на вперёдистоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

Комплекс упражнений

- 1) Имитация ударного движения
- 2) Имитация подбрасывания мяча (без удара).
- 3) Выполнение верхней прямой подачи;
- 4) Первый номер принимает и.п. для выполнения верхней прямой подачи и начинает движение рукой вперед – вверх. Второй встает сзади и

кладет ладонь правой руки на ладонь отведенной за голову руки партнера и оказывает сопротивление;

5) И.п. – второй номер стоит напротив и держит на вытянутых вперед-вверх руках. Первый делает замах и выполняет ударное движение по мячу.

6) Подача мяча в стену с расстояния 5-7 м.

7) Подача мяча через сетку с расстояния 5-6 м. Следует постепенно увеличивать расстояние, отходя к лицевой линии.

8) Подача мяча в левую и правую половины площадки.

9) Поддачи мяча на точность в заданную зону.

Нападающий удар

Техника выполнения:

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

Техника выполнение разбега и прыжка.

Разбег состоит из микрофаз, характеризующихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечной деятельности. Во время выполнения разбега и прыжка усилия волейболиста направлены на решение двух основных задач - достижения наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности по отношению к траектории полета мяча. Соотношение этих задач изменяется по ходу развития двигательного действия, обуславливая вариативность и стабильность его фазовой структуры.

Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяется на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание:

- в первой, стартовой микрофазе, волейболист, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два "ступающих" шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой;

- во второй, подготовительной микрофазе, игрок определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется;

- в третьей микрофазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

Техника удара по мячу.

Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микрофазы: замах и собственно ударное движение.

Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективным по силе

будет такой нападающий удар, при котором скорость движения проксимального звена руки (ее плеча), являясь наибольшей в начале движения, уменьшается при соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе. Таким образом, различные фазы выполнения нападающего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре.

Комплекс упражнений

- 1) Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3 направляется в зоны №4,6,5.
- 2) Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.
- 3) Нападающий удар из зон 4,3 и 2 со средней по высоте передач.
- 4) Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.

Медицинский контроль.

Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

Промежуточная аттестация в форме тестирования.

Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов.

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях: контрольных – 1-2 раза в год, основные – 1 раз в год.

Вариативные предметные области базового уровня

Предметная область «Судейская подготовка».

Одной из задач детско-юношеской спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала.

Базовый уровень сложности четвертого года обучения (ТГ-1 г.об.)

Обязательные предметные области базового уровня

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретические знания позволяют волейболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Тема 1. История развития избранного вида спорта. Происхождение волейбола. Исторические корни. Родина волейбола. Возникновение и развитие в России. Волейбол и олимпийские игры. Известные спортсмены.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила волейбола, понятие о правилах и нормах СанПин, понятие об Уставе образовательной организации, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

Тема 4. Основы спортивной подготовки. Гармоническое развитие ребенка. Определение способностей к занятиям волейболом. Режим тренировочного процесса. Спортивная специализация.

Тема 5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат (костная и мышечная система).

Тема 6. Гигиенические знания, умения и навыки. Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.

Тема 7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

Тема 8. Основы спортивного питания. Питание спортсмена. Полезные продукты.

Тема 9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий волейболом. Экипировка в волейболе.

Тема 10. Требования техники безопасности. Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Тема 11. Самостоятельная работа обучающихся. Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций.

Предметная область «Общая физическая подготовка»

Строевые упражнения и команды для управления группой. Упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег 3 по 20-30 м (с 12 лет) и 5 по 40 м (с 14 лет), 3 по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность, метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет);

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий (По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами).

Предметная область «Вид спорта».

Техническая подготовка (овладение основами техники).

Техника нападения

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

Передачи: передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре, над собой (на месте и после перемещения различными способами), с набрасывания партнеру (на месте и после перемещения, 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 в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера).

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая), подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре), в стену (расстояние 3 м, отметка на высоте 2 м), через сетку (расстояние 3 м).

Техника защиты:

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м), после броска мяча партнером через сетку.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером (на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» соя на месте и в движении).

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подач нижняя прямая на точность в зоны (по заданию); передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»

Техника нападения:

Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке; в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м).

Подачи: верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования (на количество, на точность).

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки.

Техника защиты:

Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений (на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений).

Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 2-3 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево).

Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки (лицом)); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления); подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4, стоя лицом к нападающему; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом).

Тактика защиты:

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способ приема подачи; способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов.

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положении «б» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Тактическая подготовка (овладение основами тактики):

Тактика нападения:

Индивидуальные действия: подача нижняя прямая на точность в зоны по заданию; передач через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего игрой.

Групповые действия (взаимодействие): игроков при первой передаче; игроков при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи; при блокировании; при страховке партнера; способы приема мяча сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи, нападающих ударов, блокировании.

Командные действия: расположения игроков при приеме подачи.

Техника нападения:

Перемещения: бег с изменением скорости передвижения; бег зигзагом с резким изменением направления движения (выпадом в сторону); бег по прямой и зигзагом с подскоком на одной ноге; переход от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и наоборот; прыжки в сторону (в высоту и в длину), толкаясь одной и двумя ногами; падение на руки (на грудь), падение на бедро с перекатом на спину.

Упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (1 кг).

Передачи: передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; 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 в сочетании с перемещениями.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: верхняя прямая подача в стену (расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м); через сетку (расстояние 3 м).

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом коврику, бросок теннисного мяча через сетку (в прыжке с разбега).

Техника защиты:

Перемещения: рывки 3-5 м. в стойке на согнутых ногах лицом, боком, спиной вперед; совершенствование ранее изученных приемов; стойка на согнутых ногах; ходьба приставным шагом.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м); после броска мяча партнером через сетку; прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером (на месте и после перемещения); в парах направляя мяч вперед вверх; над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием нижней прямой подачи.

Медицинский контроль.

Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

Промежуточная аттестация в форме тестирования.

Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов.

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях: контрольных – 1-2 раза в год, основные – 1 раз в год.

Вариативные предметные области базового уровня

Предметная область «Судейская подготовка».

Одной из задач детско-юношеской спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала.

Базовый уровень сложности пятого года обучения (ТГ-2 г.об.)

Обязательные предметные области базового уровня

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретические знания позволяют волейболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Тема 1. История развития избранного вида спорта. Происхождение волейбола. Исторические корни. Родина волейбола. Возникновение и развитие в России. Волейбол и олимпийские игры. Известные спортсмены.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила волейбола, понятие о правилах и нормах СанПин, понятие об Уставе образовательной организации, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

Тема 4. Основы спортивной подготовки. Гармоническое развитие ребенка. Определение способностей к занятиям волейболом. Режим тренировочного процесса. Спортивная специализация.

Тема 5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат (костная и мышечная система).

Тема 6. Гигиенические знания, умения и навыки. Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.

Тема 7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

Тема 8. Основы спортивного питания. Питание спортсмена. Полезные продукты.

Тема 9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий волейболом. Экипировка в волейболе.

Тема 10. Требования техники безопасности. Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Тема 11. Самостоятельная работа обучающихся. Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций.

Предметная область «Общая физическая подготовка»

Строевые упражнения и команды для управления группой. Упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения: группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег 3 по 20-30 м (с 12 лет) и 5 по 40 м (с 14 лет), 3 по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность, метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет);

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий (По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами).

Предметная область «Вид спорта».

Техническая подготовка (овладение основами техники).

Техника нападения

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

Передачи: передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре, над собой (на месте и после перемещения различными способами), с набрасывания партнеру (на месте и после перемещения, 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 в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера).

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая), подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре), в стену (расстояние 3 м, отметка на высоте 2 м), через сетку (расстояние 3 м).

Техника защиты:

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м), после броска мяча партнером через сетку.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером (на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» соя на месте и в движении).

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подач нижняя прямая на точность в зоны (по заданию); передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»

Техника нападения:

Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке; в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м).

Подачи: верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования (на количество, на точность).

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки.

Техника защиты:

Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений (на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений).

Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 2-3 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево).

Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи;

блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки (лицом)); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления); подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4, стоя лицом к нападающему; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом).

Тактика защиты:

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способ приема подачи; способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов.

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет - а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положении «б» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Тактическая, психологическая подготовки (овладение основами тактики, развитие специальных психологических качеств):

Тактика нападения:

Индивидуальные действия: подача нижняя прямая на точность в зоны по заданию; передач через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего игрой.

Групповые действия (взаимодействие): игроков при первой передаче; игроков при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи; при блокировании; при страховке партнера; способы приема мяча сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи, нападающих ударов, блокировании.

Командные действия: расположения игроков при приеме подачи.

Техника нападения:

Перемещения: бег с изменением скорости передвижения; бег зигзагом с резким изменением направления движения (выпадом в сторону); бег по прямой и зигзагом с подскоком на одной ноге; переход от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и наоборот; прыжки в сторону (в высоту и в длину), толкаясь одной и двумя ногами; падение на руки (на грудь), падение на бедро с перекатом на спину.

Упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (1 кг).

Передачи: передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; 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 в сочетании с перемещениями.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: верхняя прямая подача в стену (расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м); через сетку (расстояние 3 м).

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом коврику, бросок теннисного мяча через сетку (в прыжке с разбега).

Техника защиты:

Перемещения: рывки 3-5 м. в стойке на согнутых ногах лицом, боком, спиной вперед; совершенствование ранее изученных приемов; стойка на согнутых ногах; ходьба приставным шагом.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м); после броска мяча партнером через сетку; прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером (на месте и после перемещения); в парах направляя мяч вперед вверх; над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием нижней прямой подачи.

Медицинский контроль.

Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

Промежуточная аттестация в форме тестирования.

Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов.

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях: контрольных – 1-2 раза в год, основные – 1 раз в год.

Вариативные предметные области базового уровня

Предметная область «Судейская подготовка».

Одной из задач детско-юношеской спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала.

Базовый уровень сложности шестого года обучения (ТГ-3 г.об.)

Обязательные предметные области базового уровня

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретические знания позволяют волейболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Тема 1. История развития избранного вида спорта. Происхождение волейбола. Исторические корни. Родина волейбола. Возникновение и развитие в России. Волейбол и олимпийские игры. Известные спортсмены.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила волейбола, понятие о правилах и нормах СанПин, понятие об Уставе образовательной организации, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

Тема 4. Основы спортивной подготовки. Гармоническое развитие ребенка. Определение способностей к занятиям волейболом. Режим тренировочного процесса. Спортивная специализация.

Тема 5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат (костная и мышечная система).

Тема 6. Гигиенические знания, умения и навыки. Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.

Тема 7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

Тема 8. Основы спортивного питания. Питание спортсмена. Полезные продукты.

Тема 9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий волейболом. Экипировка в волейболе.

Тема 10. Требования техники безопасности. Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Тема 11. Самостоятельная работа обучающихся. Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций.

Предметная область «Общая физическая подготовка»

Строевые упражнения и команды для управления группой. Упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения: группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках,

кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег 3 по 20-30 м (с 12 лет) и 5 по 40 м (с 14 лет), 3 по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность, метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет);

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий (По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами).

Предметная область «Вид спорта».

Техническая подготовка (овладение основами техники).

Техника нападения

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

Передачи: передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре, над собой (на месте и после перемещения различными способами), с набрасывания партнеру (на месте и после перемещения, 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 в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера).

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая), подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре), в стену (расстояние 3 м, отметка на высоте 2 м), через сетку (расстояние 3 м).

Техника защиты:

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м), после броска мяча партнером через сетку.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером (на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» соя на месте и в движении).

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подач нижняя прямая на точность в зоны (по заданию); передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Техника нападения:

Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке; в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м).

Поддачи: верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования (на количество, на точность).

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки.

Техника защиты:

Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений (на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений).

Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 2-3 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево).

Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки (лицом)); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления); подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4, стоя лицом к нападающему; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом).

Тактика защиты:

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способ приема подачи; способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов.

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;

взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет - а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положении «б» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Тактическая, психологическая подготовки (овладение основами тактики, развитие специальных психологических качеств):

Тактика нападения:

Индивидуальные действия: подача нижняя прямая на точность в зоны по заданию; передач через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего игрой.

Групповые действия (взаимодействие): игроков при первой передаче; игроков при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи; при блокировании; при страховке партнера; способы приема мяча сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи, нападающих ударов, блокировании.

Командные действия: расположения игроков при приеме подачи.

Техника нападения:

Перемещения: бег с изменением скорости передвижения; бег зигзагом с резким изменением направления движения (выпадом в сторону); бег по прямой и зигзагом с подскоком на одной ноге; переход от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и наоборот; прыжки в сторону (в высоту и в длину), толкаясь одной и двумя ногами; падение на руки (на грудь), падение на бедро с перекатом на спину.

Упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (1 кг).

Передачи: передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; 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 в сочетании с перемещениями.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: верхняя прямая подача в стену (расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м); через сетку (расстояние 3 м).

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом коврику, бросок теннисного мяча через сетку (в прыжке с разбега).

Техника защиты:

Перемещения: рывки 3-5 м. в стойке на согнутых ногах лицом, боком, спиной вперед; совершенствование ранее изученных приемов; стойка на согнутых ногах; ходьба приставным шагом.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м); после броска мяча партнером через сетку; прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером (на месте и после перемещения); в парах направляя мяч вперед вверх; над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием нижней прямой подачи.

Медицинский контроль.

Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

Промежуточная аттестация в форме тестирования.

Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов.

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях: контрольных – 1-2 раза в год, основные – 1 раз в год.

Вариативные предметные области базового уровня

Предметная область «Судейская подготовка».

Одной из задач детско-юношеской спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала.

Углубленный уровень сложности первого года обучения (ТГ-4 г.об.)

Обязательные предметные области базового уровня

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретические знания позволяют волейболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Тема 1. История развития избранного вида спорта. Место и значение волейбола в Российской системе физического воспитания. История развития волейбола в родном городе. Ведущие спортсмены города, страны. Международные соревнования волейболистов с участием Российских спортсменов.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Польза физической культуры и спорта для здоровья, моральных и волевых качеств человека.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Понятие о ФЗ РФ об «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФССП, Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Тема 4. Основы спортивной подготовки. Организация процесса спортивной подготовки. Углубленная специализация. Целостность тренировочного процесса.

Тема 5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Названия костей и мышц человека, функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

Тема 6. Гигиенические знания, умения и навыки. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

Тема 7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом и водой. Значение утренней зарядки, тренировки.

Тема 8. Основы спортивного питания. Особенности питания при занятиях волейболом. Значение витаминов в питании спортсмена.

Тема 9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной

экипировке. Правила использования инвентаря. Волейбольный зал. Размеры. Инвентарь. Спортивная одежда волейболиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Тема 10. Требования техники безопасности. Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Тема 11. Самостоятельная работа обучающихся. Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций.

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»

Освоение комплексов физических упражнений.

Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения – в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных и.п. (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных И.П. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из И.П. лежа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями: многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м. от стены (щита) с набивными (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки на одной ноге). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Повышение уровня функциональных возможностей, укрепление здоровья.

Восстановительные мероприятия для укрепления здоровья делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Восстановление работоспособности происходит, главным образом естественным путем – чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным возрастанием объема интенсивности тренировочных нагрузок, проведением занятий в игровой форме. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. К медико-биологическим средствам восстановления – витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, русская баня и сауна.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта волейбол.

Скоростно-силовые качества (ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков).

Силовые качества (ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на

дальность и точность, броски по кольцу в различных вариантах и комбинациях).

Ловкость (подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета).

Специальная выносливость (многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)).

Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Скоростно-силовые качества: броски набивного мяча двумя руками от головы, имитируя передачу сверху двумя руками, фазы ударного движения в нападающем ударе бросок набивного мяча в пол.

Скоростная выносливость: перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, тоже с падениями, выполнение технических приемов (передача снизу, сверху, блок, после перемещения).

Прыжковая выносливость: упражнения со скакалкой, многократное напрыгивание, имитационные и игровые упражнения.

Игровая выносливость: игры с увеличением количества партий, уменьшением количества игроков с заполнением перерывов между партиями, выполнением прыжковых или беговых упражнений.

Повышение индивидуального игрового мастерства.

Совершенствование навыков универсальной игры, совершенствование в навыках игровой функции с учетом индивидуальных особенностей по принципу универсализации. Использования индивидуальных особенностей игроков в коллективных действиях команды.

Самостоятельная работа обучающихся.

Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций.

Участие в тренировочных мероприятиях.

Выполнение индивидуального задания. Совершенствование физической подготовки. В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, согласно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать.

Предметная область «Вид спорта».

Техническая подготовка (овладение основами техники).

Техника нападения

Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.д.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей – а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая постепенно увеличивая расстояние, вторая постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи (встречная передача (после передачи над собой и поворот на 180° (в зонах 2-4, 6-4 – расстояние 3-4 м), в тройках в зонах 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки (с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м)); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад) (с собственного подбрасывания (с места и после перемещения), с набрасывания партнера (с места и после перемещения), на точность в пределах границ площадки).

Чередование способов передачи мяча (сверху, сверху с падением, в прыжке), отбивание кулаком, передачи (различные по расстоянию и высоте).

Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию – средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и

средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападающего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Тактическая, психологическая подготовки (овладение основами тактики, развитие специальных психологических качеств).

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места подачи (способа, направления); выбор нападающего удара (способа и направления); подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче; игроков линии при первой передаче.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера; способы приема мяча от обманных приемов; способы перемещения, приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, блокировании.

Командные действия: при различных расположениях игроков. Схема игры «углом вперед», «углом назад».

Предметная область «Участие в соревнованиях, судейская практика».

Судейская практика: организация и подготовка соревнований; разработка положения о соревнованиях; подготовка к проведению соревнований; судейство на учебных играх; выполнение обязанностей первого и второго судей.

Участие в соревнованиях: контрольных – 1-3 раза в год, отборочных – 1 раз в год, основных – 2 раза в год.

Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по индивидуальному учебному плану в условиях летних тренировочных сборов.

В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать; выполнение упражнений по заданным условиям (предметная область «Общая и специальная физическая культура»); аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций при освоении предметной области «Теоретическая подготовка».

Предметная область «Основы профессионального самоопределения».

Формирование и обобщение знаний по планированию профессионального пути у учащихся углубленного уровня сложности, их реалистического самовосприятия и уровня притязаний, представлений о мире профессий и их требованиях, предъявляемых человеку; формирование навыков самоконтроля, готовности к профессиональному самоопределению.

Выявить уровень сформированности личных профессиональных планов, степень профессиональной готовности.

Ознакомить с правилами выбора профессии с учетом личностных особенностей и требований рынка труда. Которые позволят им строить версии о предрасположенности к тем или иным направлениям образовательной деятельности в условиях профильного обучения; уметь

анализировать образовательные ситуации, в которых создаются условия для выявления основных ограничителей свободы выбора профиля обучения.

Предоставить информацию о возможностях профессионального образования в современных условиях.

ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

Предметная область «Судейская подготовка».

Практический материал.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. Подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования в качестве дежурного.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Ученики готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.
5. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
6. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
7. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Углубленный уровень сложности второго года обучения (ТГ-5 г.об.)

Обязательные предметные области базового уровня

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретические знания позволяют волейболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать

гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Тема 1. История развития избранного вида спорта. Место и значение волейбола в Российской системе физического воспитания. История развития волейбола в родном городе. Ведущие спортсмены города, страны. Международные соревнования волейболистов с участием Российских спортсменов.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Польза физической культуры и спорта для здоровья, моральных и волевых качеств человека.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Понятие о ФЗ РФ об «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФССП, Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Тема 4. Основы спортивной подготовки. Организация процесса спортивной подготовки. Углубленная специализация. Целостность тренировочного процесса.

Тема 5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Названия костей и мышц человека, функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

Тема 6. Гигиенические знания, умения и навыки. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

Тема 7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом и водой. Значение утренней зарядки, тренировки.

Тема 8. Основы спортивного питания. Особенности питания при занятиях волейболом. Значение витаминов в питании спортсмена.

Тема 9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Правила использования инвентаря. Волейбольный зал. Размеры. Инвентарь. Спортивная одежда волейболиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Тема 10. Требования техники безопасности. Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Тема 11. Самостоятельная работа обучающихся. Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций.

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»

Освоение комплексов физических упражнений.

Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения – в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных и.п. (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных И.П. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из И.П. лежа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями: многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м. от стены (щита) с набивными (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки на одной ноге). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков).

Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Повышение уровня функциональных возможностей, укрепление здоровья.

Восстановительные мероприятия для укрепления здоровья делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Восстановление работоспособности происходит, главным образом естественным путем – чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным возрастанием объема интенсивности тренировочных нагрузок, проведением занятий в игровой форме. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. К медико-биологическим средствам восстановления – витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, русская баня и сауна.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта волейбол.

Скоростно-силовые качества (ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков).

Силовые качества (ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на дальность и точность, броски по кольцу в различных вариантах и комбинациях).

Ловкость (подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета).

Специальная выносливость (многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)).

Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Скоростно-силовые качества: броски набивного мяча двумя руками от головы, имитируя передачу сверху двумя руками, фазы ударного движения в нападающем ударе бросок набивного мяча в пол.

Скоростная выносливость: перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, тоже с падениями, выполнение технических приемов (передача снизу, сверху, блок, после перемещения).

Прыжковая выносливость: упражнения со скакалкой, многократное напрыгивание, имитационные и игровые упражнения.

Игровая выносливость: игры с увеличением количества партий, уменьшением количества игроков с заполнением перерывов между партиями, выполнением прыжковых или беговых упражнений.

Повышение индивидуального игрового мастерства.

Совершенствование навыков универсальной игры, совершенствование в навыках игровой функции с учетом индивидуальных особенностей по принципу универсализации. Использование индивидуальных особенностей игроков в коллективных действиях команды.

Самостоятельная работа обучающихся.

Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций.

Участие в тренировочных мероприятиях.

Выполнение индивидуального задания. Совершенствование физической подготовки. В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать.

Предметная область «Вид спорта».

Техническая подготовка (овладение основами техники).

Техника нападения

Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.д.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей – а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая постепенно увеличивая расстояние, вторая

постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи (встречная передача (после передачи над собой и поворот на 180°(в зонах 2-4, 6-4 – расстояние 3-4 м), в тройках в зонах 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки (с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м)); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад) (с собственного подбрасывания (с места и после перемещения), с набрасывания партнера (с места и после перемещения), на точность в пределах границ площадки).

Чередование способов передачи мяча (сверху, сверху с падением, в прыжке), отбивание кулаком, передачи (различные по расстоянию и высоте).

Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию – средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой

подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападающего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Тактическая, психологическая подготовки (овладение основами тактики, развитие специальных психологических качеств).

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места подачи (способа, направления); выбор нападающего удара (способа и направления); подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче; игроков линии при первой передаче.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера; способы приема мяча от обманных приемов; способы перемещения, приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, блокировании.

Командные действия: при различных расположениях игроков. Схема игры «углом вперед», «углом назад».

Предметная область «Участие в соревнованиях, судейская практика».

Судейская практика: организация и подготовка соревнований; разработка положения о соревнованиях; подготовка к проведению соревнований; судейство на учебных играх; выполнение обязанностей первого и второго судей.

Участие в соревнованиях: контрольных – 1-3 раза в год, отборочных – 1 раз в год, основных – 2 раза в год.

Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по индивидуальному учебному плану в условиях летних тренировочных сборов.

В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать; выполнение упражнений по заданным условиям (предметная область «Общая и специальная физическая культура»); аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций при освоении предметной области «Теоретическая подготовка».

Предметная область «Основы профессионального самоопределения».

Формирование и обобщение знаний по планированию профессионального пути у учащихся углубленного уровня сложности, их реалистического самовосприятия и уровня притязаний, представлений о мире профессий и их требованиях, предъявляемых человеку; формирование навыков самоконтроля, готовности к профессиональному самоопределению.

Выявить уровень сформированности личных профессиональных планов, степень профессиональной готовности.

Ознакомить с правилами выбора профессии с учетом личностных особенностей и требований рынка труда. Которые позволят им строить версии о предрасположенности к тем или иным направлениям образовательной деятельности в условиях профильного обучения; уметь анализировать образовательные ситуации, в которых создаются условия для выявления основных ограничителей свободы выбора профиля обучения.

Предоставить информацию о возможностях профессионального образования в современных условиях.

ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

Предметная область «Судейская подготовка».

Практический материал

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала, данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического счета.
4. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
5. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
6. Судейство на учебных играх и соревнованиях. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.
7. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
8. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
9. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей главного судьи и секретаря. Составление календаря игр.

3.3. Объемы учебных нагрузок

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Таблица 9).

Таблица 9

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта

¹ **Приказ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».**

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2.	Общая физическая культура	20-30	-
1.3.	Общая и специальная физическая культура	-	10-15
1.4.	Вид спорта	15-30	15-30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Судейская подготовка	-	5-10
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10

Таблица 10

Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень			Углубленный уровень	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-12	12-14
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	168-252	252-416	416-420	420-504	504-588
Общее количество занятий в год	126-168	126-168	168-210	168-210	210-252

3.4. Методические материалы и методическое обеспечение

Большое значение для реализации целей подготовки волейболистов имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Для проведения теоретической части занятия тренером-преподавателем используется словесный и наглядный метод, на практической части занятия – практический метод организации занятия.

Деятельность обучающихся на теории носит разнообразный характер и может изменяться от слушателя до исследователя. На практической части – деятельность обучающихся исследовательская в парах.

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 и составляют – 40 мин: 2х40 минут и 3х40 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:

- Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии;
- Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила и силовая выносливость;
- 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.

Особенности организации и проведения тренировочных занятий

Тренировочные занятия различаются по направленности. В практических занятиях выделяют однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты). В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, общей или специальной физической подготовке). Комбинированные включают материал двух- трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментом игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок.

Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей, специальной физической подготовке или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности, большое место отводится скоростно-силовой подготовке. На таких занятиях широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь. Занятия проводятся в форме круговой тренировки.

Однонаправленные занятия по обучению технике решают важнейшую задачу – овладение волейболистами и спортсменами пляжного волейбола

широким арсеналом приемов игры. Такие занятия включают подводящие упражнения, широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, просмотр видеозаписей, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно и в совершенстве.

Однонаправленные занятия по обучению тактике призваны сформировать у волейболистов навыки умелого применения изучаемых тактических действий (в нападении и защите) - индивидуальных, групповых и командных. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций волейболистов в команде. Особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства волейболистов.

Однонаправленные занятия по совершенствованию техники помогают обеспечить высокую степень надежности навыков выполнения приемов игры. При совершенствовании навыков у занимающихся вырабатывается универсальность, но при этом обязательно учитываются индивидуальные особенности спортсменов, а также игровая функция каждого из них в команде. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Однонаправленные занятия по совершенствованию тактики преследуют цель добиться стабильной надежности выполнения арсенала технических приемов в структуре тактических (в нападении и защите) действий - индивидуальных, групповых и командных, а также владение широким арсеналом собственно тактических действий.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче - более успешному обучению новым приемам игры и совершенствованию ранее освоенных при максимальном проявлении необходимых для этих приемов физических способностей, а также неуклонное совершенствование навыков выполнения приемов в процессе становления и совершенствования мастерства волейболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе годичного цикла.

Цель комбинированных занятий на основе технической и тактической подготовки - совершенствование технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении и защите должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым к этому времени овладели спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи начального обучения технике и тактике, но больше это характерно для

решения задач совершенствования технико-тактического мастерства.

Комбинированные занятия на основе физической, технической и тактической подготовки строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической подготовки, технической, тактической, при этом неоднократно. Таким образом, имеет место чередование названных средств.

В комбинированных занятиях применяется учебная двухсторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Занятия целостно-игровые (по интегральной подготовке) направлены на решение важнейшей задачи - обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки, то есть эти занятия направлены на интеграцию тренировочных эффектов в соревновательной деятельности волейболистов.

Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение в действиях. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, технических приемов защиты, технических приемов нападения и защиты; тактических действий - индивидуальных, групповых и командных - в каждом из них отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, и в нападении, и в защите. Игровые тренировки посвящены учебным играм в волейбол или пляжный волейбол, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель - добиться того, чтобы волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и, главное, - эффективно.

Контрольные занятия посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), получению данных о том, как волейболисты применяют в игре изученные технические приемы и тактические действия.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед и экзаменов (зачетов). Кроме того, теоретической подготовке уделяется внимание и на практических занятиях, где спортсменам помогают осмыслить технологические установки тренеров по решению задач тренировочно-соревновательной деятельности волейболистов.

Тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25 % общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75 % общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки волейболистов. Ее содержание составляют двигательные задания,

направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10 % времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный.

Средства и методы спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные и 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 три группы – словесные, наглядные и практические методы.

Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и другими факторами.

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

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

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Таблица 11

№ п/п	Раздел, тема	Обеспечение программы методическими видами (показ тренера)	Рекомендации и по проведению практических работ	Дидактические и лекционные материалы
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	Рассказ, показ.		Конспект занятий, презентация, демонстрационный материал.
2.	Общая физическая подготовка	Рассказ, показ.		Конспект занятий, презентация, демонстрационный материал.
3.	Общая и специальная физическая подготовка	Рассказ, показ.		Конспект занятий, презентация, демонстрационный материал.
4.	Вид спорта	Учебно-тренировочные занятия (групповые, подгрупповые, фронтальные и индивидуально-фронтальные).		Контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки, текущий контроль. Протокол соревнований, промежуточный, итоговый.
5.	Основы профессионально о самоопределения	Профориентация: <ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Просмотр учебных видеофильмов; • Самостоятельное чтение специальной литературы; • Практические занятия; • Учебно-тренировочные занятия. 		<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельное проведение части тренировочного занятия; • Написание конспекта тренировочного занятия.
6.	Судейская подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Изучение правил соревнований; • Просмотр учебных пособий и организации соревнований; • Практика. 		Тестирование, оценка выполнения обязанностей на практике секретаря, первого и второго судей, судьи на линии.
7.	Различные виды спорта и подвижные игры	Изучение правил, рассказ, показ, практические занятия.		Контрольные упражнения и тренировки. Написание конспекта.

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Общая характеристика спортивной одаренности

Одаренность – явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, прочностью костной ткани, эластичностью связок и др.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета - спринтеру).

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий – спортивная техника.

Психологический аспект спортивной одаренности, так же, как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил, так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Физический аспект спортивной одаренности:

- **Акселераты** – могучие на вид ребята, но с детским умом, нервной системой и характером, относится к ним нужно как к детям;
- **«Спортивные машины»** - спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к спорту;

- **«Узкие специалисты»** - блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта;
- **«Богатыри»** - отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы. По праву можно называть богатырем только такого спортсмена, цели и труд которого под стать его физической силе.

Психологический аспект спортивной одаренности:

- **«Артисты»** - особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением (апелляция к зрителям, даже маленькие «спектакли», нередко заранее режиссированные). Главный интерес в деле – не прагматический (цель любыми средствами), а творческий (чтобы было ново, красиво, ярко выражало индивидуальность исполнителя). Если «артист» появляется в игровом виде спорта, то он претендует на роль лидера, и вся команда должна работать на него. В некомандных видах спорта они чаще рекордсмены, реже – чемпионы (чтобы стать чемпионом, надо рассчитать срок пика спортивной формы, уметь готовить себя к соревнованию независимо от того, испытываешь ли ты сейчас артистический кураж).
- **«Атомные станции»** - потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий – другой механизм который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека может быть проявлением ненасытной любви к своему делу выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена.
- **«Ваньки-встаньки»** - энергетичны, улыбчивы, быстро адаптируются к новым условиям, быстро восстанавливаются, хорошо, даже весело, переносят такие большие и разнообразные нервно-психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.
- **«Каскадеры»** - потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой.
- **«Вундеркинды»** - ребенок, психологически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти и т.д. Генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском

мире по сравнению с миром взрослого человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче,

- **«Самородки»** - уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности – физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико-тактико-психофизических спортивных задатков и способностей. В отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет специализируются в избранном виде деятельности, суть самородка составляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения.

Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности придают деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках. Сами задатки подсказывают спортсмену особенности его индивидуального стиля. В данном случае – тактику деятельности.

Итак, выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено шесть принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

1. Принцип учета потенциальных возможностей ребенка – в педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем;
2. Принцип комплексного оценивания - вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих и двигательных);
3. Принцип долговременности – обследование детей должно быть длительным, а его организация – поэтапной;
4. Принцип участия различных специалистов – в диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных можно дать объективную картину;
5. Принцип использования тренинговых методов и заданий – тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в

обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений;

6. Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности – реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, – задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта

международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо обладать определенными задатками, которые выражаются в потенциальных возможностях спортсмена. Эти задатки при правильной методике и нормальном режиме тренировочных занятий могут раскрываться и проявляться в высоких спортивных достижениях.

Двигательные задатки складываются из морфологических, функциональных и психологических признаков. Эти задатки предполагают возможным отбор способных молодых людей, у которых ярко выражены конституциональные особенности и физические способности, необходимые для волейбола.

В настоящее время в волейболе наметилась определенная тенденция по отбору занимающихся, при которой внимание обращается на рост и проявление скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые качества у волейболистов наиболее ярко проявляются в способности высоко прыгать. При этом имеющиеся задатки в проявлениях этого комплексного качества позволяют в значительной мере прогнозировать их дальнейшее развитие и совершенствование.

Динамичность движений в волейболе, умение быстро, свободно и точно дифференцировать мышечные усилия в предельно короткое время - необходимое условие для совершенствования двигательных функций волейболиста.

Поэтому одним из важных средств правильного отбора занимающихся должны быть определенные тесты, адекватные игровой деятельности волейболиста. Выявленные у юных спортсменов задатки явятся фундаментом для успешного совершенствования двигательных способностей и достижения спортивного мастерства.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования

вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.д. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особо внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.д. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами

центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и т.д. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность – фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются воспитанники, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям, прошедшие инструктаж по мерам безопасности в соответствии с инструкциями по охране труда учащихся МБУДО «ДЮСШ № 1».

3.6.1. Общие требования безопасности.

3.6.1.1. К занятиям волейболом допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

3.6.1.2. Опасность возникновения травм:

- ◆ при падении на скользком и влажном поле, твердом, шероховатом полу;
- ◆ при выполнении упражнений без разминки;
- ◆ при столкновении с партнером: в игре и при выполнении групповых упражнений;
- ◆ при ударе о предметы (футбольные ворота, скамейки, стулья и т.п.), находящиеся на игровом поле или в зоне безопасности поля (площадки);
- ◆ при сильном ударе мячом.

3.6.1.3. В спортивном зале, на стадионе, должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшему.

3.6.2. Требования безопасности перед началом занятий.

3.6.2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь, снять украшения, очки должны быть закреплены на резинку и иметь роговую оправу.

3.6.2.2. Проверить состояние площадки на упругость, отсутствие щелей и застрогов в полу, полы должны быть чистыми и сухими.

3.6.2.3. Проверить крепление и устойчивость волейбольной сетки, все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами или ограждены. Проверить состояние волейбольных мячей, они должны быть достаточно накачаны.

3.6.2.4. Убрать имеющиеся посторонние предметы с площадки и из зоны безопасности площадки (поля).

3.6.3. Требования безопасности во время занятий.

3.6.3.1. Занятия начинаются по свистку или команде тренера-преподавателя и под его руководством. Запрещается выполнять упражнения без разрешения тренера-преподавателя.

3.6.3.2. Произвести разминку.

3.6.3.3. Начинать выполнение групповых упражнений строго по команде, свистку, сигналу тренера-преподавателя.

3.6.3.4. При поточном выполнении (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.6.3.5. Соблюдать правила игры. Запрещается умышленно толкать партнера, ставить ему подножку.

3.6.3.6. При падении использовать специальное упражнение при группировке.

3.6.3.7. При выполнении упражнений, связанных с сильными ударами, быть внимательным и строго соблюдать технику приема и передачи мяча.

3.6.3.8. Запрещается бить мяч ногой, передачу мяча при потере осуществлять под сетку.

3.6.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

3.6.4.1. При появлении во время занятий болей в суставах рук, ног, покраснения или потертостей кожи, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3.6.4.2. При возникновении пожара в спортивном зале, немедленно прекратить занятия, начать эвакуацию из спортивного зала, без паники следовать к основному или аварийному выходу.

3.6.4.3. При получении учащимся травмы помочь оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся тренеру, администрации школы и родителям, при необходимости помочь доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

3.6.5. Требования безопасности по окончании занятий.

3.6.5.1. Убрать инвентарь в места его хранения.

3.6.5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

3.6.5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.6.2.2. Общие требования безопасности для учащихся и тренеров-преподавателей при проведении спортивно-массовых и внутришкольных мероприятий.

3.6.2.2.1. К участию в спортивно-массовых мероприятиях допускаются учащиеся прошедшие медицинский осмотр, техническую и физическую подготовку, включенные в заявочный лист для участия в мероприятии.

3.6.2.2.2. Ответственность за жизнь и здоровье детей при проведении мероприятий несёт тренер-преподаватель.

3.6.2.2.3. Опасность возникновения травм:

- при несоблюдении правил соревнований, предусмотренных видом спорта;
- при нахождении в запретной зоне сектора;
- при перебегании беговой дорожки, поля стадиона, спортивной площадки в момент проведения соревнований;
- при столкновении с партнером во время игры;
- при выполнении упражнений на неисправных снарядах;
- при несоблюдении дисциплины;
- при падении на твердый, скользкий, неровный грунт;
- при ударе о выступающие, острые и посторонние предметы, находящиеся в спортивном зале или на спортивной площадке;
- при отсутствии или недостаточной разминке.

3.6.2.2.4. Ответственность за проведение и подготовку мест соревнований, допуск учащихся к участию несёт главный судья соревнований.

3.6.2.2.5. Мероприятие начинается и заканчивается в строго оговоренное время.

3.6.2.2.6. Спортивно-массовое мероприятие не начинается, если отсутствует обслуживающий мед. персонал.

3.6.2.2.7. В момент проведения мероприятий должны быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

3.6.2.2.8. При проведении мероприятий строго соблюдаются правила пожарной безопасности.

3.6.2.3. Требования безопасности перед началом проведения мероприятия.

3.6.2.3.1. Главный судья соревнований, тренер-преподаватель проводит тщательный осмотр места проведения мероприятия. Обращает внимание на санитарию, освещение, вентиляцию, отопление.

3.6.2.3.2. Судьям проверяется исправность спортивного инвентаря, надёжность, установка и закрепление оборудования.

3.6.2.3.3. Учащиеся надевают спортивную форму и обувь, предусмотренную правилами соревнований.

3.6.2.3.4. Тренер-преподаватель инструктирует учащихся о правилах поведения и безопасности в момент проведения мероприятия.

3.6.2.3.5. Учащиеся знакомятся с программой, порядком проведения спортивно-массового мероприятия.

3.6.2.4. Требования безопасности во время проведения мероприятия.

3.6.2.4.1. Во время проведения мероприятия тренер-преподаватель не должен оставлять учащихся одних.

3.6.2.4.2. В момент проведения мероприятия учащимся не разрешается самовольно отлучаться, ходить, бегать по школе, спортивной площадке, стадиону.

3.6.2.4.3. Учащиеся должны соблюдать дисциплину, порядок, программу, график проведения мероприятия.

3.6.2.4.4. Разминку производить в отведённом для неё месте и времени.

3.6.2.4.5. При проведении спортивно-массовых мероприятий соблюдать все меры безопасности, предусмотренные данным видом спорта.

3.6.2.5. Требования безопасности по окончании мероприятий.

3.6.2.5.1. Тренер-преподаватель подводит итоги выступления на соревнованиях, отмечает положительные стороны поведения учащихся.

3.6.2.5.2. Тренер-преподаватель проверяет, как оденутся дети, и прослеживает их уход из школы, стадиона.

4. План воспитательной и профориентационной работы

План воспитательной и профориентационной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и является отдельным нормативно-правовым документом Учреждения, который содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов, турниров с известными спортсменами Брянской области;
- организацию посещения кинотеатров для просмотра фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей этой воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие, то есть способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными волейболистами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и др. дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед

юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

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

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне (нравственно, умственно и физически), здесь возникают и проявляются разнообразные отношения (спортсмену к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами). При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листов, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке волейболиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания:

- Политическое – воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству;
- Профессионально-спортивное – развитие морально-волевых качеств, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки;

- Нравственное – воспитание преданности и любви к Отечеству, развитие чувства долга, чести, воспитание интернационалиста, дружбы к товарищам по команде, уважения к тренеру-преподавателю, приобщение к истории, традициям волейбола;
- Правовое – воспитание законопослушности, формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины, развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- Варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- Повышение знаний тренера-преподавателя о коллективе;
- Формирование личности спортсмена;
- Изучение спортсмена как члена коллектива;
- Изучение учебной группы как коллектива;
- Изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое и гражданское взаимодействия;
- Управление коллективом (изучение тренером-преподавателем личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов).

Средства, методы и формы воспитательной работы во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.

Методы организации: советы команды, тренеров-преподавателей, ветеранов спорта.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование и принуждение.

Формы организации: советы команды, тренеров-преподавателей, ветеранов спорта.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий,

направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы

- Оказание профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- Выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- Сформировать положительное отношение к труду;
- Научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- Научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами.

5. Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является 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 обучающихся на следующий этап (период), сдавших контрольно-переводные нормативы.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается итоговой аттестацией.

Для определения промежуточной итоговой 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.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для зачисления в группу базового уровня сложности первого года обучения

Для зачисления детей в группу используются следующие упражнения:

- прыжок в длину с места, см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- бег 30 м. (оценка быстроты)
- прыжок вверх с места толчком двух ног, см. (оценка прыгучести);
- метание набивного мяча стоя (1 кг), м (оценка скоростно-силовых качеств) (Таблица 12).

Таблица 12

Контрольные упражнения (мальчики)

Контрольное упражнение	Возраст			
	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Прыжок в длину с места, см	110 и ниже	120 и ниже	130 и ниже	140 и ниже
	125-145	135-155	145-165	155-175
	155 и выше	165 и выше	175 и выше	185 и выше
Бег 30м, сек	7,1 и выше	6,8 и выше	6,5 и выше	6,3 и выше
	7,0-6,2	6,7-6,0	6,4-5,7	6,2-5,5
	6,1 и ниже	5,9 и ниже	5,6 и ниже	5,4 и ниже
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	29 и ниже	34 и ниже	39 и ниже	45 и ниже
	30-34	35-39	40-44	46-51
	35-39	40-44	45-49	52-57
Метание набивного мяча стоя (1 кг), м	1-2	3 и ниже	4 и ниже	6 и ниже
	3-4	4-6	5-9	7-9
	5-6	7-8	8-10	10-12

Контрольные упражнения (девочки)

Контрольное упражнение	Возраст			
	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Прыжок в длину с места, см	95 и ниже	105 и ниже	115 и ниже	125 и ниже
	110-130	120-140	130-150	140-160
	140 и выше	150 и выше	160 и выше	170 и выше
Бег 30м, сек	7,7 и выше	7,5 и выше	7,3 и выше	7,1 и выше
	7,6-6,9	7,4-6,7	7,2-6,5	7,0-6,3
	6,8 и выше	6,6 и выше	6,4 и выше	6,2 и выше
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	23 и ниже	29 и ниже	33 и ниже	37 и ниже
	24-28	30-33	34-37	38-41
	29-33	34-37	38-41	42-48
Метание набивного мяча стоя, м	3,9 и ниже	4,4 и ниже	5,3 и ниже	6,4 и ниже
	4,0-4,9	4,5-5,9	5,4-6,9	6,5-8,9
	5,0-5,9	6,0-7,4	7,0-8,9	9,0-9,1

Оценка проводится по 5-тибалльной системе по каждому контрольному упражнению. Зачисляются дети, набравшие большее количество баллов. В спорных случаях приоритетными становятся показатели контрольного упражнения: прыжок вверх с места толчком двух ног.

5.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Текущий контроль обучающихся проводится в течение учебного года тренером-преподавателем за счет общего времени на освоение соответствующей образовательной области, согласно перечню контрольно-переводных нормативов, указанных в п. 5.2.1. (Таблица 13) Программы с фиксацией результатов в журналах учета групповых занятий.

5.2.1. Комплексы контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится один раз в год (апрель-май).
Согласно перечню контрольно-переводных нормативов:

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня 1 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (БУС (НП-1 г.об.)-1 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 30 м. (сек.)	6,00-6,60	6,61-7,20	7,21-7,80	7,81 и более	6,60-7,26	7,27-7,92	7,93-8,58	8,59 и более
Челночный бег 5х6 м. (сек.)	12,00-13,20	13,21-14,40	14,41-15,60	15,60 и более	12,50-13,75	13,76-15,00	15,01-16,25	16,26 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	8,0-7,0	7,5-6,0	5,5-5,0	4,5 и менее	6,0-5,0	4,5-4,0	3,5-3,0	2,5 и менее
Прыжок в длину с места (см.)	140-126	125-112	111-98	97 и менее	130-117	116-104	103-91	90 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	36-32	31-29	28-25	24 и менее	30-27	26-24	23-21	20 и менее

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня 2 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (БУС (НП-2 г.об.)-2 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 30 м. (сек.)	5,70-6,27	6,28-6,90	6,91-7,59	7,60 и более	6,30-6,93	6,94-7,56	7,57-8,19	8,20 и более
Челночный бег 5х6 м. (сек.)	11,70-12,87	12,88-14,04	14,05-15,21	15,22 и более	12,30-13,53	13,54-14,55	14,56-15,75	15,76 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	8,5-7,5	7-6,5	6-5,5	5,0 и менее	6,5-6,0	5,5-5,0	4,5-4,0	3,5 и менее
Прыжок в длину с места (см.)	155-140	139-126	125-113	112 и менее	140-126	125-114	113-102	101 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	38-34	33-30	29-28	27 и менее	32-29	28-26	25-23	22 и менее

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня 3 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (БУС (НП-3 г.об.)-3 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 30 м. (сек.)	5,60-6,16	6,17-6,78	6,79-7,45	7,46 и более	6,20-6,82	6,83-7,50	7,51-8,25	8,26 и более
Челночный бег 5х6 м. (сек.)	11,60-12,76	12,77-14,04	14,05-15,46	15,47 и более	12,20-13,42	13,43-14,64	14,65-16,10	16,11 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	9,0-8,0	7,5-7,0	6,5-6,0	5,5 и менее	7,0-6,5	6,0-5,5	5,0-4,5	4,0 и менее
Прыжок в длину с места (см.)	170-153	152-137	136-123	122 и менее	150-135	134-122	121-110	109 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	39-35	34-32	31-29	28 и менее	34-31	30-28	27-25	24 и менее

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня 4 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (БУС (ТГ-1 г.об.)-4 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 30 м. (сек.)	5,50-6,05	6,06-6,66	6,67-7,32	7,33 и более	6,00-6,60	6,61-7,20	7,21-7,80	7,81 и более
Челночный бег 5х6 м. (сек.)	11,50-12,65	12,66-13,80	13,81-14,95	14,96 и более	12,00-12,38	12,39-13,20	13,21-15,60	15,61 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	10,0-9,0	8,5-8,0	7,5-7,0	6,5 и менее	8,0-7,5	7,0-6,5	6,0-5,5	5,0 и менее
Прыжок в длину с места (см.)	180-162	161-144	143-126	125 и менее	160-144	143-126	125-112	111 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	40-36	35-32	31-28	27 и менее	35-31	30-28	27-25	24 и менее
Обязательная техническая программа для зачисления в группу базового уровня 4 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (БУС (ТГ-1 г.об.)-4 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	1-выполнение;0-не выполнение				1-выполнение;0-не выполнение			
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	2				2			
Подача на точность верхняя прямая (попасть в площадку)	3				3			
Нападающий удар прямой из зоны 4 (попасть в площадку)	3				3			
Нападающий удар по ходу из зоны 4 в зону 4 и 5	1				1			
Приём подачи из зоны 1, 6, 5 в зону 3 на точность	1				1			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня 5 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (БУС (ТГ-2 г.об.)-5 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 30 м. (сек.)	5,40-5,94	5,95-6,53	6,54-7,19	7,20 и более	5,90-6,16	6,17-6,78	6,79-7,45	7,46 и более
Челночный бег 5х6 м. (сек.)	11,40-12,54	12,55-13,79	13,80-15,17	15,18 и более	11,90-13,09	13,10-14,40	14,41-15,84	15,85 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	11,0-10,0	9,5-9,0	8,5-7,0	6,5 и менее	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,5	6,0 и менее
Прыжок в длину с места (см.)	185-167	166-150	149-135	134 и менее	165-149	148-134	133-120	119 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	41-37	36-33	32-30	29 и менее	36-32	31-29	28-26	25 и менее
Обязательная техническая программа для зачисления в группу базового уровня 5 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (БУС (ТГ-2 г.об.)-5 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	1-выполнение;0-не выполнение				1-выполнение;0-не выполнение			
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3				3			
Подача на точность верхняя прямая (попасть в площадку)	3				3			
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	2				2			

Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5	2	2
Приём подачи из зоны 1, 6, 5 в зону 3 на точность	2	2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня 6 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (БУС (ТГ-3 г.об.))-6 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 30 м. (сек.)	5,30-5,83	5,84-6,41	6,42-7,05	7,06 и более	5,80-6,38	6,39-6,96	6,97-7,54	7,55 и более
Челночный бег 5х6 м. (сек.)	10,86-12,05	12,06-13,13	13,14-14,22	14,23 и более	11,12-12,33	12,34-13,45	13,46-14,56	14,57 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	12,0-11,0	10,5-10,0	9,5-9,0	8,5 и менее	10,0-9,0	8,5-8,0	7,5-7,0	6,5 и менее
Прыжок в длину с места (см.)	190-171	170-152	151-133	132 и менее	170-153	152-136	135-119	118 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	42-38	37-34	33-29	29 и менее	36-32	31-29	28-26	25 и менее

Обязательная техническая программа для зачисления в группу базового уровня 6 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (БУС (ТГ-3 г.об.))-6 года обучения)		
Контрольные упражнения и тесты	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
	1-выполнение;0-не выполнение	1-выполнение;0-не выполнение
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
Подача на точность: верхняя прямая по зонам 1, 6, 5 из 5 попыток на каждую	2	2
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	2	2
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5	3	3
Приём подачи из зоны 1, 6, 5 в зону 3 на точность	3	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу углубленного уровня 1 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (УУС (ТГ-4 г.об.))-1 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 30 м. (сек.)	5,20-5,72	5,73-6,24	6,25-6,76	6,77 и более	5,70-6,27	6,28-6,84	6,85-7,41	7,42 и более
Челночный бег 5х6 м. (сек.)	11,20-12,32	12,33-13,44	13,45-14,56	14,57 и более	11,70-12,87	12,88-14,04	14,05-14,82	14,83 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	14,0-12,5	12,0-11,5	11,0-10,5	10 и менее	11,0-10,0	9,5-9,0	8,5-8,0	7,5 и менее
Прыжок в длину с места (см.)	195-176	175-156	155-137	136 и менее	175-158	157-140	139-123	122 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	43-39	38-34	33-30	29 и менее	37-33	32-30	29-26	25 и менее

Обязательная техническая программа для зачисления в группу углубленного уровня 1 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (УУС (ТГ-4 г.об.))-1 года обучения)		
Контрольные упражнения и тесты	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
	1-выполнение;0-не выполнение	1-выполнение;0-не выполнение
Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1; из зоны 2 в зону 5	3	3

Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3	3
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5	4	4
Приём подачи из зоны 1, 6, 5 в зону 3 на точность	4	4
Подача на точность верхняя прямая по зонам 1, 6, 5	3	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу углубленного уровня 2 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (УУС (ТГ-5 г.об.))-2 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 30 м. (сек.)	5,10-5,61	5,62-6,12	6,13-6,63	6,64 и более	5,60-6,16	6,17-6,72	6,73-7,28	7,29 и более
Челночный бег 5х6 м. (сек.)	11,10-12,21	12,22-13,32	13,33-14,43	14,44 и более	11,60-12,76	12,77-13,92	13,93-15,08	15,09 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	15,0-14,5	14,0-13,5	13,0-12,5	12,0 и менее	11,5-11,0	10,5-10,0	9,5-9,0	8,5 и менее
Прыжок в длину с места (см.)	198-178	177-158	157-138	137 и менее	178-160	159-142	141-125	124 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	44-40	39-35	34-31	30 и менее	37-33	32-30	29-26	25 и менее

Обязательная техническая программа для зачисления в группу углубленного уровня 2 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (УУС (ТГ-5 г.об.))-2 года обучения)				
Контрольные упражнения и тесты	ЮНОШИ		ДЕВУШКИ	
	1-выполнение;0-не выполнение		1-выполнение;0-не выполнение	
	связующие	нападающие	связующие	нападающие
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	4	3	4	3
Подача на точность: верхняя прямая по зонам 1, 6, 5	3	4	3	4
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5	3	4	3	4
Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1; из зоны 2 в зону 5	2	4	2	4
Приём подачи из зоны 1, 6, 5 в зону 3 на точность	2	4	2	4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу углубленного уровня 3-4 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (УУС (ТГ-6-7 г.об.))-3-4 года обучения)								
Контрольные упражнения и тесты	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 30 м. (сек.)	5,10-5,61	5,62-6,12	6,13-6,63	6,64 и более	5,60-6,16	6,17-6,72	6,73-7,28	7,29 и более
Челночный бег 5х6 м. (сек.)	11,10-12,21	12,22-13,32	13,33-14,43	14,44 и более	11,60-12,76	12,77-13,92	13,93-15,08	15,09 и более
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	15,0-14,5	14,0-13,5	13,0-12,5	12,0 и менее	11,5-11,0	10,5-10,0	9,5-9,0	8,5 и менее
Прыжок в длину с места (см.)	198-178	177-158	157-138	137 и менее	178-160	159-142	141-125	124 и менее
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	44-40	39-35	34-31	30 и менее	37-33	32-30	29-26	25 и менее

Обязательная техническая программа для зачисления в группу углубленного уровня 3-4 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (УУС (ТГ-6-7 г.об.)-3-4 года обучения)				
Контрольные упражнения и тесты	ЮНОШИ		ДЕВУШКИ	
	1-выполнение;0-не выполнение		1-выполнение;0-не выполнение	
	связующие	нападающие	связующие	нападающие
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	4	3	4	3
Подача на точность: верхняя прямая по зонам 1, 6, 5	3	4	3	4
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5	3	4	3	4
Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1; из зоны 2 в зону 5	2	4	2	4
Приём подачи из зоны 1, 6, 5 в зону 3 на точность	2	4	2	4

Универсальная шкала используется для оценки уровня ОФП и СФП.

Таблица 14

Оценка	Вербальный аналог оценки
5	Установленный норматив выполнен с превышением
4	Установленный норматив выполнен
3	Установленный норматив не выполнен, но демонстрируется индивидуальный прирост
2	Установленный норматив не выполнен, индивидуальный прирост не демонстрируется

Бинарная шкала используется для оценки уровня технической подготовки

1	Выполнение
0	Не выполнение

Результаты промежуточной аттестации фиксируются тренером-преподавателем в протоколе установленной формы. Для оценки ОФП, СФП выводится средний балл. Уровень технической подготовленности тестируется по пяти показателям и баллы суммируются. Для оценки промежуточной аттестации в целом по показателям ОФП, СФП и технической подготовки выводится средний балл. Общая оценка производится по универсальной шкале.

5.3. Методические указания для приема контрольно-переводных нормативов в рамках промежуточной аттестации

Общая физическая и специальная подготовленность

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

Челночный бег 5х6м. На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая, расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок вверх с места со взмахом руками. 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 и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. 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 – с 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.

Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Техническая подготовленность.

Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи (рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии). При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый обучающийся выполняет пять попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый обучающийся выполняет пять попыток.

Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельно ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый обучающийся должен выполнить пять попыток.

Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 1, 6, 5, обучающийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому обучающемуся дается пять попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. Перечень информационного обеспечения

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион-Москва, 2011. – 176 с.
2. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 1977.
3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.
5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.
6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 1978.
8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 1991.
9. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. «Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ и СДОШОР. Волейбол» - Москва, 2009.
10. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.
11. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион – Москва, 2009. – 208 с.
12. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. –Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
13. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. –М.Издательский Дом «Грааль», 2001.
14. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
15. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.

16. Методика обучения игре в волейбол; Человек – Москва, 2009. – 271 с.
17. Методические разработки, схемы, таблицы.
18. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.
19. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
20. Официальные волейбольные правила 2013-2016
21. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. –Киев: Выща школа, 1984.
22. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. – 32 с.
23. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
24. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. –М.: ФиС, 1981.
25. Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \–М.: Физкультура и спорт, 1985

Перечень интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. КонсультантПлюс www.consultant.ru:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
 - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
 - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
 - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
 - Приказ Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
 - Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».
3. Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/
 - Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/