

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КРАСНОАРМЕЙСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТ. ПОЛТАВСКОЙ

Принята на заседании  
педагогического совета МБУДО  
ДЮСШ ст. Полтавской  
От «14» июня 2021 г.  
Протокол № 3

Утверждено  
Директор МБУДО ДЮСШ  
ст. Полтавской  
Р.А. Быков  
2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
по виду спорта  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Уровень программы: базовый и углубленный  
Срок реализации программы: 6 лет и 2 года  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID программы в АИС Навигатор: 4858

Автор-составитель:  
Ефименко Елена Юрьевна  
тренер-преподаватель

ст. Полтавская, 2021

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты».....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Направленность образовательной программы.....	5
1.1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы.....	6
1.1.3. Отличительная особенность данной программы.....	7
1.1.4. Цель и задачи программы.....	7
1.1.5. Адресат программы.....	9
1.1.6. Уровни программы, объём и сроки реализации.....	10
1.1.7. Форма обучения.....	12
1.1.8. Режим занятий.....	13
1.1.9. Особенности организации образовательного процесса.....	13
1.2 Содержание программы.....	13
1.2.1. Содержание учебного плана.....	13
1.2.2. Планируемые результаты и способы их проверки.....	19
1.2.3. Формы контроля и подведения итогов реализации программы.....	21
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».....	23
2.1 Календарный учебный график.....	23
2.2.Условия реализации образовательной программы.....	23
2.3. Методическое обеспечение программы.....	25
2.4. Содержание работы по предметным областям.....	29
2.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.....	65
2.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.....	70
2.7 План воспитательной и профориентационной работ.....	72
3. Перечень информационного обеспечения программы.....	77
4. Приложения.....	81

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты».**

### **1.1 Пояснительная записка**

Одним из основных приоритетов государственной политики является идея непрерывного образования, смысл которой заключается в обеспечении каждому человеку постоянного творческого развития на протяжении всей жизни, обновления знаний и совершенствования навыков. Главное - дать возможность всем без исключения проявить свои способности, таланты и творческий потенциал, реализовать личные планы, научить быть гибкими, адаптивными к изменениям в профессиональной деятельности, непрерывно развиваться. Прямо или косвенно реформы затрагивают систему дополнительного образования детей, что актуализирует его роль на современном этапе, требует его разноуровневой проработки с учётом современных тенденций развития национальной образовательной системы Российской Федерации.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта волейбол для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа ст. Полтавской (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральные государственные требования 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 от 15.11.2018 № 939;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 N 1662-р «Об утверждении Концепции долгосрочного социально-экономического развития в Российской Федерации на период до 2020 года» с последующими дополнениями».

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;

- Приказа Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 г. N 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».

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

- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» с последующими изменениями от 07 марта 2019 N 187.

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-32421 от 18.11.2015 г.;

- Рекомендации приказа Министерства спорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;

- Приказ Минтруда России от 5 мая 2018 года «298Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован в Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016);

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. N 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" согласно приложению (Далее - N 134н);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

При разработке программы использовались материалы программ для спортивных школ по волейболу и пляжному волейболу, учебные и научно-методические публикации отечественных и зарубежных специалистов, многолетний опыт работы авторов программы, учитывались современные тенденции развития волейбола и пляжного волейбола, а также их специфика; примерная программа спортивной подготовки «Волейбол» под общей редакцией Ю.Д. Железняк, Москва: 2016 г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа ст. Полтавской (далее – МБУДО ДЮСШ) призвана осуществлять учебно-тренировочную и воспитательную работу с юными спортсменами, обеспечивая по их желанию ознакомительный уровень подготовки.

### ***1.1.1. Направленность образовательной программы.***

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа по волейболу по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной.

В соответствии с приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», образовательная деятельность по дополнительной образовательной программе направлена:

- на отбор одаренных детей,
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта,
- 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;
- 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.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва, а также с учетом результатов исследований и методических разработок тренеров-преподавателей ДЮСШ ст. Полтавской по подготовке квалифицированных спортсменов.

### **1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

*Актуальность* данной программы определяется необходимостью расширения средств физического воспитания обучающихся с целью укрепления здоровья, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения потребности в двигательной активности, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, воспитания спортивного резерва.

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

*Новизна программы* заключается в ее структуризации, наполнением современными средствами обучения, рекомендациями по проведению текущего контроля и аттестации. Программа направлена на мотивацию обучающихся к дальнейшему обучению и совершенствованию игре в волейбол, овладению ими широкого спектра и многообразия технико-тактических умений и навыков с последующим их применением в игровой практике.

*Педагогическая целесообразность* образовательной программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению игры в волейбол.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

*Теоретическая значимость* программы заключается в оптимизации структуры спортивной подготовки волейболистов, реализуемой на основе учета возрастных особенностей их организма и современных тенденций развития волейбола. Существенное значение имеет разработка аргументированных положений по содержанию и реализации многолетнего учебно-тренировочного процесса в рамках многолетней подготовки волейболистов.

*Практическая значимость* программы заключается в разработке и внедрении в практику волейбола программы подготовки волейболистов и педагогического контроля за динамикой физической и технической подготовленности в соответствии с этапом подготовки, методики и процедуры тестирования, сравнительной оценки результатов в тестах и нормативах по различным показателям.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей.

### ***1.1.3. Отличительная особенность данной программы.***

Общеобразовательная программа для базового и углубленного уровней подготовки является модифицированной. Используя методы наблюдения, экспериментирования и проектирования в процессе обучения по данной программе, создаются связи внутреннего мира с окружающей средой.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в по программе является не только подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту. Осуществляется отбор одаренных детей к их дальнейшему поступлению в профильное учреждение, создание условий для их физического воспитания и физического развития. Данная учебная программа предназначена для занимающихся МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской.

### ***1.1.4. Цель и задачи программы.***

*Цель:* создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

*Задачи базового уровня:*

1. Отбор способных к занятиям волейболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкость, быстрота, ловкость) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами.

*Задачи углубленного уровня:*

1. Повышение общей физической подготовленности (гибкость, ловкость, сила).

2. Совершенствование СФП.
3. Овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими амплуа.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по волейболу.

***Основными задачами реализации программы можно поделить на:***

***Образовательные (ориентированные на предметный результат):***

- способствовать приобретению углубленных знаний об истории развития волейбола в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях волейболом;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки на самостоятельных занятиях;
- способствовать приобретению опыта проектной деятельности обучающихся;
- формирование нравственно-этических компетенций, обучающихся;
- подготовка обучающихся к освоению квалификационных требований спортивного судьи;
- обучение официальным правилам волейбола и основ судейства;
- формирование профессиональной ориентации обучающихся;
- подготовка обучающихся к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- формирование предпрофессиональных навыков в области физической культуры и спорта с учетом избранного вида спорта.

***Развивающие (ориентированные на метапредметный результат):***

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- повышение функциональных возможностей организма средствами игры в волейбол;
- развитие тактических навыков и умений вести игру;
- развитие специальных физических качеств для игры в волейбол при помощи комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие координационных способностей;
- развитие психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий волейболом.

***Воспитательные (ориентированные на личностный результат):***

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям по волейболу;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в волейбол;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта (волейбол) в свободное время;
- воспитание культуры поведения болельщика;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

#### **1.1.5. Адресат программы.**

Программа предназначена для детей в возрасте от 9 до 18 лет, желающих заниматься волейболом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, с любым видом и типом психофизиологических особенностей (талантливые дети, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации), не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности, подтвержденных справкой от педиатра. Оптимальный возраст для начала тренировок считается 9-10 лет. Перевод учащихся в группы следующего уровня обучения производится на основании выполнения требований программы.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления на уровни сложности по годам обучения, количество обучающихся в группах и требования к выполнению программных требований для перевода по годам обучения на уровнях сложности представлены в таблице №1.

**Таблица № 1**

Уровень сложности	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное наполняемость групп (чел)	Максимальное наполняемость групп (чел)	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке по окончании учебного года
Базовый	1	9	14	20	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	2	10	14	20	6	
	3	11	14	20	8	
	4	12	12	15	8	Нормативы по ОФП, СФП и техническая подготовка
	5	13	10	15	10	
	6	14	8	15	10	
Углубленный	1	15	8	12	12	
	2	16	8	12	12	

Учреждение имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия: -разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов; -не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; -не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

*Условия приема детей:* запись на дополнительную общеобразовательную программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края». А для зачисления обучающихся в группы необходимо заявление родителей (законных представителей) ребенка или личному заявлению по достижению 14-летнего возраста самого обучающегося, согласие на обработку личных данных, ксерокопии свидетельства о рождении ребенка(паспорта), медицинского полиса и СНИЛС, медицинская справка о допуске к занятиям спортом. Справка оформляется участкового педиатра в детской поликлинике, с указанием прохождения консультативного обследования у кардиолога.

Прием поступающих в ДЮСШ осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей, двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки. Для проведения индивидуального отбора ДЮСШ проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами.

На этап базового уровня принимаются юноши и девушки, выразившие желание заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, успешно сдавшие нормативы (приложение №1). Возраст - 9 – 15 лет.

На этапе углубленного уровня зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые юные спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на этапе базового уровня не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовки (приложение №1). Возраст - 15 лет и старше.

В период обучения, обучающийся или родитель (законный представитель) имеет право досрочно прекратить образовательные отношения, сообщив об этом тренеру – преподавателю в форме устного или письменного заявления.

#### ***1.1.6. Уровни программы, объем и сроки реализации.***

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы. Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня). Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 44 недели в год. МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской.

Главным отличием является возраст и подготовленность обучающихся, зачисленных на тот или иной уровень подготовки. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. Требования по спортивной подготовленности, формированию групп и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровня подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 1. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе базового уровня - 2 – 3 часа;

на этапе углубленного уровня – до 3 часов.

Образовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Волейбол» является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимися на базовом и углублённом уровнях подготовки. Программный материал входит в целостную систему многолетней подготовки, предусматривающей обучение:

На базовом уровне срок обучения составляет 44 учебные недели, занятия проводятся 2-5 раза в неделю.

На углубленном уровне срок обучения составляет 44 учебные недели, занятия проводятся 2-5 раза в неделю.

Срок реализации программы: 8 год.

**Таблица №2**

Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Кол-во учебных часов	Кол-во учебных недель	Всего часов в год
1	3	2x2x2	6	44	264
2	3	2x2x2	6	44	264
3	4	2x2x2x2	8	44	352
4	4	2x2x2x2	8	44	352
5	4	2x2x3x3	10	44	440
6	4	2x2x3x3	10	44	440
7	5	2x2x2x3x3	12	44	528
8	5	2x2x2x3x3	12	44	528

*Показатели реализации образовательной программы.*

Основными показателями реализации образовательной программы являются: тестирование по ОФП и СФП, сохранность контингента, посещаемость обучающихся, участие в соревнованиях, выполнение разрядных нормативов, инструкторская и судейская практика.

### Показатели реализации образовательной программы.

Объект контроля	Предмет контроля	Периодичность контроля
Базовый уровень 1-3 годов обучения	Тестирование по ОФП Теоретической подготовке Сохранность контингента Посещаемость учащихся	Сентябрь-май Сентябрь-январь-май Ежемесячно
Базовый уровень 4-6 годов обучения	Тестирование по ОФП Теоретической подготовке Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях	Сентябрь-май Сентябрь-январь-май Ежемесячно В течение года
Углубленный уровень 1-2 года обучения	Тестирование по ОФП и СФП Теоретической подготовке Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях Выполнение разрядных нормативов	Сентябрь/Октябрь-май Сентябрь-январь-май Ежемесячно В течение года В течение года

#### **1.1.7. Форма обучения.**

*Форма обучения* – очная, групповая. В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Также программа пригодна для использования в сетевой и комбинированной формах реализации.

*Форма проведения занятий (вид)*: групповые практические занятия; групповые теоретические занятия; комплексные занятия; физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования), контрольные упражнения (нормативы), открытые занятия; самостоятельная работа обучающихся.

*Формы организации деятельности обучающихся на занятии*: фронтальная; в парах; групповая; малогрупповая; индивидуальная.

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные практические занятия, должны быть запланированы теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Во время учебно-тренировочных занятий и участия обучающихся в соревнованиях, должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Программа предполагает для каждого уровня обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке.

В каникулярное время возможно проведение двух тренировок в день.

Выполнение тестов по физической подготовке проводится несколько раз в год - в сентябре, апреле и мае.

ДЮСШ предоставляет на бесплатной основе образовательные услуги по дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности в рамках муниципального задания.

### ***1.1.8. Режим занятий:***

Запланированное количество часов для реализации программы – 3168 часов. Из них:

- 1 год обучения – 264 часа;
- 2 год обучения – 264 часа;
- 3 год обучения – 352 часа;
- 4 год обучения – 352 часа;
- 5 год обучения – 440 часа;
- 6 год обучения – 440 часа;
- 7 год обучения – 528 часа;
- 8 год обучения – 528 часа.

Продолжительность часов в неделю указано в таблице №2.

Занятия проводятся 3-6 раза в неделю, в зависимости от года обучения (таблица №2).

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45мин). Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов. Занятия проводятся на спортивных площадках, в спортзале, согласно расписанию.

### ***1.1.9. Особенности организации образовательного процесса.***

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный.

Виды занятий по программе определяются ее содержанием и предусматривают проведение тестирования и соревнований, выезд на мастер-классы, встречи с интересными людьми, на соревнования разного уровня (районные, муниципальные и т.п.) и т.д.

В программе учитываются возрастные особенности учащихся, изложение материала строится от простого к сложному. Содержание заданий может быть скорректировано в связи с участием в соревнованиях, мероприятиях. При организации образовательного процесса педагог(тренер) учитывает специфику учебной группы (успеваемость, физические данные, предпочтения детей). В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

При возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности», при отсутствии педагога в связи с повышением квалификации или обучением, данная программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий или с использованием электронного обучения.

## **1.2 Содержание программы.**

### ***1.2.1. Содержание учебного плана.***

В учебном плане определены перечень, последовательность и распределение по годам обучения на уровнях сложности предметных областей, дисциплин, практики и иных видов учебной нагрузки, формы промежуточной аттестации. Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням и годам обучения и рассчитан на 44 недели в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий.

В учебном плане часы распределены не только по годам и уровням сложности обучения, но и по времени:

1- на обязательные предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорт;
- физическая подготовка (общая и специальная);
- вид спорта;
- основы профессионального самоопределения (для углубленного уровня).

2-на вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;
- национальный региональный компонент;
- спортивное и специальное оборудование;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления.

Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в летне-оздоровительном лагере при ДЮСШ;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается, начиная с базового уровня сложности 2 года обучения. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио – и видеоматериалов и другими способами. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных школах.

План учебного процесса отображён в таблице №4.

**Таблица №3**

**Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям, по отношению к общему объему учебного плана**

п/п	Наименование предметных областей	Базовый уровень						Углубленный уровень		
		Год обучения								
		1	2	3	4	5	6	1	2	
Обязательные предметные области										
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	9%	10%

2	Общая физическая подготовка	20%	20%	30%	30%	25%	25%	-	-
3	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	32%	15%
4	Вид спорта	30%	30%	28%	28%	25%	25%	30%	30%
5	Основы проф.самоопределения	-	-	-	-	-	-	0%	15%
<b>Вариативные предметные области</b>									
1	Различные виды спорта и подвижные игры	15%	15%	11%	11%	5%	5%	9%	5%
2	Развитие творческого мышления	10%	10%	5%	5%	10%	10%	3,5%	5%
3	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	4,5%	5%
4	Национальный региональный компонент	5%	5%	5%	5%	5%	5%	3,5%	5%
5	Специальные навыки	5%	5%	6%	6%	10%	10%	5%	5%
6	Спортивное и специальное оборудование	5%	5%	5%	5%	10%	10%	3,5%	5%

Освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

**Таблица №4**

**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)				Распределение по годам обучения							
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень						Углубленный уровень	
								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
	<b>Общий объем часов</b>	<b>3168</b>	<b>154</b>	<b>400</b>	<b>2762</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>264</b>	<b>264</b>	<b>352</b>	<b>352</b>	<b>440</b>	<b>440</b>	<b>528</b>	<b>528</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	2071						159	159	240	240	264	264	374	371
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	308						26	26	35	35	44	44	45	53
1.2.	Общая физическая подготовка	536						53	53	105	105	110	110	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	251						-	-	-	-	-	-	171	80
1.4.	Основы проф. самоопределения	80						-	-	-	-	-	-	-	80
1.5.	Вид спорта	896						80	80	100	100	110	110	158	158
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	1097						105	105	112	112	176	176	154	157
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	271						40	40	38	38	22	22	45	26
2.2.	Развитие творческого мышления	222						26	26	18	18	44	44	20	26
2.3.	Специальные навыки	206						13	13	20	20	44	44	25	27

2.4	Спортивное и специальное оборудование	196						13	13	18	18	44	44	20	26
2.5	Национальный региональный компонент	152						13	13	18	18	22	22	20	26
2.6	Судейская подготовка	50						-	-	-	-	-	-	24	26
3.	<i>Теоретические занятия</i>			400				38	38	40	40	56	56	66	66
4.	<i>Практические занятия</i>			2594				210	210	294	294	360	360	433	433
4.1	Тренировочные мероприятия			2278				<b>184</b>	<b>184</b>	<b>258</b>	<b>258</b>	<b>316</b>	<b>316</b>	<b>381</b>	<b>381</b>
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия			158				<b>13</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
4.3	Иные виды практических занятий			158				<b>13</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
5.	Самостоятельная работа		<b>154</b>					<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>25</b>
6	Аттестация	<b>20</b>						<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
6.1	Промежуточная аттестация					12		2	2	2	2	2		2	
6.2	Итоговая аттестация						8						4		4

**Таблица №5**

**Календарный учебный график базовый уровень первый, второй год обучения.**

Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Обязательные предметные области</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>9</b>	<i>X</i>	<b>159</b>
Теоретические основы физической культуры и спорта	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	1	<i>X</i>	<b>26</b>
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	5	5	5	4	5	6	6	5	5	2	<i>X</i>	<b>53</b>
Вид спорта	7	7	7	8	6	8	8	7	8	8	6	<i>X</i>	<b>80</b>
<b>Вариативные предметные области</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<i>X</i>	<b>105</b>
Различные виды спорта и подвижные игры	4	3	4	4	3	4	4	3	4	5	2	<i>X</i>	<b>40</b>
Развитие творческого мышления	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	<i>X</i>	<b>26</b>
Специальные навыки	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	<i>X</i>	<b>13</b>
Спортивное и специальное оборудование	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<i>X</i>	<b>13</b>
Национальный региональный компонент	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2		<i>X</i>	<b>13</b>
<b>В том числе:</b>												<i>X</i>	
Теоретические занятия по всем разделам												<i>X</i>	<b>38</b>
Практические занятия по всем разделам												<i>X</i>	<b>210</b>
Самостоятельная работа												<i>X</i>	<b>14</b>
Аттестация	1								1			<i>X</i>	<b>2</b>
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарному плану</i>												
<b>ВСЕГО часов (месяц/год)</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>15</b>	<i>X</i>	<b>264</b>

**Календарный учебный график базовый уровень третий, четвертый год обучения.**

Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
--------------------	-------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------------

	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Обязательные предметные области</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	X	<b>25</b>	<b>11</b>	<b>240</b>
Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	3	3	3	3	3	3	3	X	3	3	<b>35</b>
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	X	10	5	<b>105</b>
Вид спорта	8	12	11	12	8	9	7	10	8	X	12	3	<b>100</b>
<b>Вариативные предметные области</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	X	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>112</b>
Различные виды спорта и подвижные игры	4	3	3	4	1	4	4	4	4	X	3	4	<b>38</b>
Развитие творческого мышления	2	2	2	1	1	1	2	1	2	X	2	2	<b>18</b>
Специальные навыки	2	2	2	1	1	2	2	2	2	X	2	2	<b>20</b>
Спортивное и специальное оборудование	2	2	1	2	1	2	2	2	1	X	2	1	<b>18</b>
Национальный региональный компонент	2	2	2	2	1	1	2	2	1	X	2	1	<b>18</b>
<b>В том числе:</b>													
Теоретические занятия по всем разделам	4	4	3	4	3	3	4	4	4	X	4	3	40
Практические занятия по всем разделам	29	30	27	30	24	27	28	28	26	X	28	17	294
Самостоятельная работа		2	2	2	1	2	2	2	1	X	2		16
Аттестация	1								1	X			2
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарному плану</i>												
<b>ВСЕГО часов (месяц/год)</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>31</b>	X	<b>36</b>	<b>21</b>	<b>352</b>

### Календарный учебный график базовый уровень пятый, шестой год обучения.

Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Обязательные предметные области</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	X	<b>24</b>	<b>264</b>
Теоретические основы физической культуры и спорта	5	5	5	4	3	2	4	5	4	3	X	4	<b>44</b>
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	12	11	11	8	8	10	12	9	9	X	10	<b>110</b>
Вид спорта	11	11	10	11	9	8	10	11	9	10	X	10	<b>110</b>
<b>Вариативные предметные области</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	X	<b>16</b>	<b>176</b>
Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	X	2	<b>22</b>
Развитие творческого мышления	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	X	4	<b>44</b>
Специальные навыки	4	4	4	4	2	5	5	4	4	4	X	4	<b>44</b>
Спортивное и специальное оборудование	4	5	4	4	2	5	4	4	4	4	X	4	<b>44</b>
Национальный региональный компонент	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	X	2	<b>22</b>
<b>В том числе:</b>													
Теоретические занятия по всем разделам											X		<b>56</b>
Практические занятия по всем разделам											X		<b>360</b>
Самостоятельная работа											X		<b>22</b>
Аттестация	1									1	X		2

Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
ВСЕГО часов (месяц/год)	42	46	42	42	30	36	42	44	38	38	X	40	<b>440</b>

### Календарный учебный график углубленный уровень первый год обучения.

Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Обязательные предметные области</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>39</b>	<b>25</b>	<b>34</b>	<b>39</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	x	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>374</b>
Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	4	4	4	4	4	4	4	x	4	5	45
Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)	16	16	16	16	16	16	16	16	16	x	16	11	171
Вид спорта	14	14	14	19	5	14	19	17	18	x	13	11	158
<b>Вариативные предметные области</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	x	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>154</b>
Различные виды спорта и подвижные игры	4	4	4	4	4	4	4	4	7	x	4	2	45
Развитие творческого мышления	2	2	2	2	2	2	2	2	2	x	1	1	20
Специальные навыки	2	2	2	3	2	2	4	2	2	x	2	2	25
Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	2	2	2	1	2	1	x	1	3	20
Национальный региональный компонент	2	2	2	2	2	2	2	2	2	x	1	1	20
Судейская подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	x	2	4	24
<b>В том числе:</b>													
Теоретические занятия по всем разделам													
Практические занятия по всем разделам													
Самостоятельная работа													
Аттестация	1								1				2
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
ВСЕГО часов (месяц/год)	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>39</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	x	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>528</b>

### Календарный учебный график углубленный уровень второй год обучения.

Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Обязательные предметные области</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>36</b>	X	<b>27</b>	<b>371</b>
Теоретические основы физической культуры и спорта	6	5	6	6	3	4	5	5	5	5	X	3	53
Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)	9	8	7	7	5	7	7	8	7	8	X	7	80
Основы проф. самоопределения	9	8	7	7	5	7	7	8	7	8	X	7	80
Вид спорта	14	15	18	19	12	12	14	15	14	15	X	10	158
<b>Вариативные предметные области</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	X	<b>12</b>	<b>157</b>
Различные виды спорта и подвижные игры	3	3	2	2	1	2	3	3	2	3	X	2	26
Развитие творческого мышления	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	X	2	26
Специальные навыки	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	X	2	27
Спортивное и специальное оборудование	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	X	2	26

Национальный региональный компонент	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	X	2	26
Судейская подготовка	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	X	2	26
<b>В том числе:</b>											X		
Теоретические занятия по всем разделам											X		66
Практические занятия по всем разделам											X		433
Самостоятельная работа											X		27
Аттестация											X		2
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарному плану</i>												
ВСЕГО часов (месяц/год)	51	54	51	51	36	42	51	54	45	54	X	39	528

### 1.2.2. Планируемые результаты и способы их проверки.

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий волейболом, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях различного уровня.

Результатом освоения образовательной программы является:

**Таблица №6**

Базовый уровень	Углубленный уровень
<b>«Теоретические основы физической культуры и спорта»</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание истории развития спорта;</li> <li>- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;</li> <li>- знания, умения и навыки гигиены;</li> <li>- знание режима дня, основ закаливания организма,</li> <li>- здорового образа жизни;</li> <li>- знание основ здорового питания;</li> <li>- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;</li> <li>- знание этических вопросов спорта;</li> <li>- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;</li> <li>- 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;</li> <li>- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;</li> <li>- знание основ спортивного питания.</li> </ul>
<b>«Общая физическая подготовка» для базового уровня</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</li> <li>- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</li> <li>- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;</li> <li>- формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование социально-значимых качеств личности;</li> <li>- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);</li> <li>- приобретение навыков проектной и творческой деятельности</li> </ul>	
«Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</li> <li>- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;</li> <li>- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;</li> <li>- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.</li> </ul>	
«Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование социально значимых качеств личности;</li> <li>- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);</li> <li>- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;</li> <li>- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;</li> <li>- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.</li> </ul>	
«Вид спорта»	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;</li> <li>- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;</li> <li>- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;</li> <li>- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;</li> <li>- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;</li> <li>- знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;</li> <li>- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;</li> <li>- знание основ судейства по избранному виду спорта.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;</li> <li>- освоение комплексов специальных физических упражнений;</li> <li>- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;</li> <li>- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;</li> <li>- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;</li> <li>- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;</li> <li>- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.</li> </ul>
«Различные виды спорта и подвижные игры»	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;</li> <li>- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;</li> <li>- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.</li> </ul>
«Судейская подготовка» для углубленного уровня
<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;</li> <li>- знание этики поведения спортивных судей;</li> <li>- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.</li> </ul>
«Развитие творческого мышления»
<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие изобретательности и логического мышления;</li> <li>- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;</li> <li>- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.</li> </ul>
«Специальные навыки»
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;</li> <li>- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;</li> <li>- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;</li> <li>- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.</li> </ul>
«Спортивное и специальное оборудование»
<p>знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; - приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.</li> </ul>

### ***1.2.3. Формы контроля и подведения итогов реализации программы.***

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными нормативными требованиями для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

#### ***Контрольные нормативы по ОФП и СФП.***

Контрольно-переводные нормативы принимаются на основе Положения о проведении итоговой аттестации учащихся МБУДО ДЮСШ. Цель контрольного тестирования: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке учащихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода учащихся на следующий год обучения.

Нормативы принимаются два раза в год: в начале года (сентябрь, октябрь) и в мае, результаты заносятся в протокол. Контрольно-переводные

нормативы принимаются тренером-преподавателем и администрацией ДЮСШ. Учащиеся переводятся на следующий год обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов от 60 до 100 % по ОФП и СФП. Учащиеся, успешно сдавшие контрольные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, приказом директора школы переводятся на следующий год обучения. Обучающиеся, не освоившие образовательную программу текущего года обучения, не переводятся на следующий год обучения и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории учащихся рассматривается на педагогическом совете.

*Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.*

Для оценки уровня освоения программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный опрос по пройденному материалу (приложение №2). Для тестирования уровня освоения программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (приложение №1), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, силовые качества, координация). Тестирование проводится в виде соревнований.

На основании результатов контрольных испытаний, рекомендуется вносить коррективы в учебный процесс. Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Время и сроки проведения приемной, промежуточной и/или итоговой аттестации регламентируются в соответствии с приказом директора, на основании которого в школе создается комиссия по проверке испытуемых.

*Перевод обучающихся.* При прохождении промежуточной аттестации по дополнительным образовательным программам каждый обучающийся выполняет конкретно установленные для перевода на следующий период обучения тесты (задания, нормативы) и при их успешном выполнении должен быть переведен для продолжения учебно-тренировочного процесса на следующем уровне.

*Аттестация обучающихся* проводится в сроки, предусмотренные календарным учебным графиком. К аттестации допускаются обучающиеся, завершившие образовательный процесс в соответствии с требованиями учебного плана и учебных программ.

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с приказом директора. Основным критерием завершенности образовательного процесса является освоение обучающимися всего объема теоретического и практического курса обучения в соответствии с программными требованиями.

**Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий,  
включающий формы аттестации».**  
**2.1. Календарный учебный график.**

**Таблица 7**

Календарный учебный график													Сводные данные					
Год обучения	Сентябрь	Октябрь	ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Всего
1-й	27	26	26	26	20	24	26	24	24	26	16	х	38	210	14	2		264
2-й	27	26	26	26	20	24	26	24	24	26	16	х	38	210	14	2		264
3-й	34	37	34	35	26	32	32	34	31	х	36	21	40	294	16	2		352
4-й	34	37	34	35	26	32	32	34	31	х	36	21	40	294	16	2		352
5-й	42	46	42	42	30	36	42	44	38	38	х	40	56	360	22	2		440
6-й	42	46	42	42	30	36	42	44	38	38	х	40	56	360	20		4	440
7-й	48	48	48	54	39	48	54	51	54	х	44	40	66	433	27	2		528
8-й	51	54	51	51	36	42	51	54	45	54	х	39	66	433	25		4	528

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам (рассчитывается ежегодно на начало года по расписанию каждым тренером-преподавателем)

**2.2. 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 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660). Необходимое оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка для обучения волейбола перечислены с учетом приказа Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 680 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол".

*Материально-технические условия:* наличие игрового зала, наличие тренажерного зала, наличие раздевалок и душевых, необходимый

спортивный инвентарь для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов, игр.

*Кадровое обеспечение программы:*

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам. С учетом специфики некоторых видов спорта предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

В соответствии с Профессиональным стандартом должность «тренер-преподаватель» используется при реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, должность «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» используется при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. Тренер-преподаватель может осуществлять свою деятельность с обучающимися по общеразвивающим и предпрофессиональным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, педагог дополнительного образования только по общеразвивающим программам.

*Особые условия допуска к работе:* Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

*Требования к квалификации:* устанавливаются квалификационные категории (соответствие занимаемой должности, первая, высшая) по решению аттестационной комиссии в порядке, предусмотренном законодательством. (1 раз в 5 лет, после 2 лет работы в учреждении). Наличие краткосрочных курсов повышения квалификации (согласно ст.47 273-ФЗ) 1 раз в 3 года.

**Таблица 8**

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
1	Сета волейбольная со стойками	комплект	1
2	Мяч волейбольный	штук	10
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
4	Гантели массивные от 1 до 5 кг	штук	3
5	Мяч набивной весом от 1 до 5 кг	штук	10
6	Мяч футбольный	штук	2
7	Скакалка гимнастическая	штук	10
8	Скамейка гимнастическая	штук	2

9	Утяжелитель для ног	комплект	10
10	Утяжелитель для рук	комплект	10

### **2.3. Методическое обеспечение программы.**

Реализация Программы предусматривает учёт общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- возрастание объёма средств общей физической подготовки;
- непрерывное совершенствование качества технико-тактических действий;
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся;
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Предпрофессиональная подготовка обучающихся предусматривает воспитание у них интереса к спорту; обучение технике и тактике, правилам; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно.

Выполнение задач, поставленных в Программе, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана и контрольных упражнений; регулярное участие в физкультурных мероприятиях; просмотр видеозаписей соревнований квалифицированных спортсменов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; организацию воспитательной работы, привитие обучающимся навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию тренировочного процесса.

Тренировочные задания являются важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса и подразделяются на предметные области: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта; различные виды спорта и подвижные игры, специальные навыки.

Тренировочные задания, в свою очередь, группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание имеет конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций и пр.); продолжительность и характер пауз отдыха и др.; методические указания (возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

*Цель учебных занятий* - усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях происходит не только изучение нового материала, но и закрепление ранее усвоенного, проводится разложения физических качеств. Тренировочные занятия полностью посвящаются технико-тактическому совершенствованию и развитию физических качеств.

Контрольные занятия направлены на определение успеваемости за определенный период. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, тактике, физической подготовленности. Соревновательные занятия проводятся в форме официальных соревнований.

*Структура учебного занятия* соответствует динамике работоспособности спортсменов. Учебное занятие по волейболу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники волейбола.

Основная часть (70% времени) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств волейболиста. Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения волейболиста, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

Заключительная часть (10% времени): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов. Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя на дом.

*Средства и методы обучения.* В процессе обучения волейболу используют как общепедагогические средства (слово и сенсорно-образные воздействия), так и специфические (физические упражнения).

Общепедагогические средства широко применяются практически на всех этапах обучения. При применении словесных методов (рассказа, объяснения, команды, распоряжения, задания, указания, беседы и разбора) необходимо учитывать возрастные особенности восприятия материала и степень специальной подготовленности занимающихся. В работе с обучающимися, имеющими опыт занятий волейболом, применение словесных методов должно отличаться от методики работы с начинающими волейболистами.

Специфическими средствами обучения являются физические упражнения, которые подразделяются на вспомогательные и основные. Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, направленные на развитие основных и специальных физических качеств, необходимых для успешного овладения волейболом, которые могут относиться и к другим видам спортивной деятельности.

Основные упражнения направлены на овладение техникой и тактикой игры в волейбол. К ним относятся также игровые задания, которые требуют эффективного воспроизведения технико-тактических действий в вариативных условиях противодействия.

При овладении техникой игры в зависимости от сложности учебного материала используют упражнения с выполнением игровых приемов в целом и по частям (по разделениям). На занятиях по волейболу широко применяются подводящие упражнения. По своей координационной структуре они схожи с основными или являются их составными компонентами и выполняются в облегченных условиях (на месте, в замедленном темпе, при отсутствии или ограничении влияния сбивающих факторов и т.п.). В связи с этим подводящие упражнения просты в усвоении, ускоряют процесс обучения и подводят занимающихся к овладению рациональной техникой и тактикой игры.

Изученные игровые приемы и технико-тактические действия закрепляются в специальных игровых упражнениях и подвижных играх, адаптированных к волейболу, а в дальнейшем шлифуются в учебных и контрольных играх, ориентированных на приобретение навыков технико-тактической игровой деятельности и непосредственную подготовку к участию в соревнованиях.

*Методика обучения.* Используемые на занятиях по волейболу методы можно подразделить на три группы: 1) словесные; 2) наглядные и 3) практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

К наглядным методам относится показ упражнений или их элементов тренером-преподавателем или наиболее подготовленными обучающимися. Показ должен носить образцовый четкий характер и создавать полное представление у занимающихся о движениях или действиях, как в целом, так и по частям. Особенно эффективны показы видеосъемки выполнения технических приемов или тактических взаимодействий ведущими игроками, как в обычном, так и в замедленном темпе (рапидная съемка) При этом тренер-преподаватель акцентирует внимание занимающихся на основных элементах технического приема, определяя при этом детали, по которым можно обучающимся самим контролировать правильность выполненного движения (например, при выполнении бросков одной рукой с места или в прыжке следить за вращением мяча в направлении обратном полету, сгибанием кисти вниз после выпуска мяча, уходом мяча с указательного пальца и т.д.).

Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т. п.

К практическим методам относятся специальные упражнения, которые предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными обучающимися или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся.

Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде, так как их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением в единое целое. Расчлененным методом в волейболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (например, бросок в прыжке одной рукой сверху).

При изучении техники и тактики волейбола широко используются подводящие упражнения, направленные на подведение занимающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняют в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнеров. Они могут включать:

- имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него;
- фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данного приема;
- создание условий принудительного изменения амплитуды и направления движений;
- временное выключение из целостного движения отдельных звеньев тела.

Количество и объем подводящих упражнений зависят от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом. Результативному освоению навыков игры в современный волейбол на определенном этапе обучения содействует применение метода сопряженных воздействий, направленного на повышение качества выполнения технических и тактических действий путем включения в учебно-тренировочный процесс упражнений, повышающих уровень специальной и общей физической подготовленности.

Одними из ведущих методов в процессе обучению баскетболу являются игровой и соревновательный методы, создающие благоприятный эмоциональный фон и интерес к систематическим занятиям.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных искусственно установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой.

Соревновательный метод представляет собой специально организованную соревновательную деятельность. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и, наконец, официальными соревнованиями.

На базовом этапе обучения необходимо отдавать предпочтение индивидуальным состязаниям на точность и качество выполнения заданий. И только по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности смещать акценты: переходить к командным видам соревнований, стимулировать быстроту и результативность действий в условиях возрастающей активности противоборства.

*Методы организации занимающихся.* Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. На занятиях по волейболу можно использовать несколько методов организации занимающихся: фронтальный, поточный, групповой, метод круговой тренировки и индивидуальных заданий.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно или посменно всеми занимающимися, расположенными в одну или несколько шеренг.

Поточный метод также предполагает выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно.

Для группового метода характерно распределение занимающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

Тот же подход – распределение на группы и чередование заданий – используют в методе круговой тренировки. Но здесь распределение участников производят в зависимости от их подготовленности, амплуа, ростовых данных; разнонаправленные задания выполняются на специально отведенных участках площадки (станциях) в определенной последовательности; смену станций производят через заданные интервалы времени и с продвижением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в соответствии с поставленными задачами. Метод индивидуальных заданий предполагает самостоятельное выполнение их каждым занимающимся. Тренер-преподаватель продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за всеми занимающимися несколько затруднен.

Выбор метода организации занимающихся на занятиях зависит от уровня их подготовленности, направленности и степени сложности решаемых задач, используемых педагогом средств и методов обучения и совершенствования условий проведения занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвентаря и оборудования и т.д.) и других аспектов педагогического процесса.

#### **2.4. Содержание работы по предметным областям.**

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических

занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

#### **2.4.1. Методика работы по предметным областям:**

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

##### Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

##### Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- национальный региональный компонент;
- спортивное и специальное оборудование.

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

##### Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- вид спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- основы профессионального самоопределения.

##### Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или)

углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

#### **2.4.2. Содержание работы по предметным областям:**

*2.4.2.1. Обязательные предметные области для всех уровней сложности:*

##### 2.4.2.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта:

Повышение теоретической подготовленности волейболиста способствует возникновению у него постоянного интереса к занятиям. Теоретическая подготовка начинается с первых тренировок и продолжается весь период занятий спортом. Источниками знаний служат личный опыт, опыт других спортсменов, научно-методическая литература. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
3. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.
4. Единая всероссийская спортивная классификация.
5. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.
6. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.
7. Организационная структура и управление физкультурным движением в России.
8. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.

9. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

10. Краткая характеристика международных связей российских волейболистов. Значение выступлений российских волейболистов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта.

11. Краткий обзор развития волейбола в России.

12. Возникновение вида спорта волейбол. Волейбол в программе Олимпийских игр в настоящее время. Волейбол в дореволюционной России. Развитие волейбола в СССР. Развитие детского, юношеского и взрослого волейбола. Участие советских волейболистов в Международных соревнованиях: Чемпионаты Европы и Мира, Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития волейбола в России.

13. Развитие волейбола в мире. Международная федерация волейбола (ФИВБ).

14. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания.

15. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

16. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

17. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

18. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

19. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

20. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.

21. Гигиенические требования к местам занятий волейболом, инвентарю и спортивной одежде.

22. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

23. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом.

24. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях.

25. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.

26. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).

27. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

28. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.

29. Физиологические основы спортивной тренировки.

30. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. 31. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

2.4.2.1.2. Общая физическая подготовка (для базового уровня сложности) и общая и специальная физическая подготовка (для углубленного уровня сложности):

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее гармоничное развитие волейболиста, повышение уровня всех главных

физических качеств, укрепления систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, в которых нуждается каждый волейболист.

Физическая подготовка волейболиста тесно связана с тактической, технической и психологической подготовкой. Она способствует быстрейшему овладению и прочному закреплению тактических навыков и технических приемов.

Современный волейбол предъявляет к физическому развитию волейболиста очень высокие требования. Каждый волейболист обязан участвовать как в нападении, так и в защите, что предъявляет огромные требования к его скоростно-силовой подготовке, а многократное вариативное выполнение технических приемов и продолжительность игры требуют особой выносливости.

В течение одной игры каждый волейболист совершает до 200-250 прыжков, значительное количество бросков и падений, многократные перемещения на большой скорости с резкой сменой направления и с резкими остановками. Количество совершаемых технических приемов в одной игре доходит до 500, а иногда и более. Высокие требования, предъявляемые к волейболисту во время игры, приводят к тому, что за игру спортсмен теряет порядка 2-3 кг веса, а частота сердечных сокращений увеличивается до 200-220 ударов в минуту.

Правила по волейболу строго оценивают чистоту выполнения технических приемов, что требует огромного нервного напряжения и непрерывного внимания в течение всей игры.

**Общая физическая подготовка** волейболиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Но не нужно ставить знака равенства между равномерным развитием всех физических качеств спортсмена и его разносторонним физическим развитием.

Перед общей физической подготовкой волейболистов стоят следующие задачи:

- Разностороннее физическое развитие спортсменов.
- Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости).
- Увеличение функциональных возможностей.
- Укрепления здоровья.
- Увеличение спортивной работоспособности.
- Стимулирование процессов восстановления.
- Расширение объема двигательных навыков.

Разностороннее физическое развитие должно заключаться в пропорциональности развитию всех физических качеств, которые необходимы при игре в волейбол. Большая часть упражнений, используемых с целью повышения общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена, но в тот же момент каждое из них в большей степени направлено на развитие того или иного качества. Так, к 27 примеру, упражнения с большими отягощениями в

большей степени направлены на развитие силы волейболиста. Длительный бег по пересеченной местности – на развитие выносливости. Ускорения на коротких отрезках – на развитие скорости, а акробатические упражнения направлены на развитие ловкости волейболиста. Занятия этими упражнениями преимущественно оказывают воздействие на какого-то одного качества, и в меньшей степени способствуют развитию других физических качеств. В зависимости от преимущественной направленности физические упражнения для волейболистов предназначаются для развития силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости.

В волейболе все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Употребление целенаправленных упражнений даст возможность ликвидировать имеющиеся недостатки, имеющиеся в физическом развитии занимающихся.

В спортивной тренировке для развития физических качеств используются методы: «с ускорением», «до отказа», интервальный, максимальных усилий, равномерный, соревновательный и игровой.

Занимаясь другими видами спорта для повышения общей физической подготовки, необходимо обращать внимание на правильное овладение техникой отдельных движений данных видов спорта, поскольку это будет способствовать более эффективному развитию физических качеств, необходимых волейболисту.

*Упражнения для развития силы:*

1. Упражнения для развития силы волейболистов с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды – песок, вода, снег; сопротивление партнера).

2. Упражнения для развития силы волейболистов с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

*Упражнения для развития выносливости:*

Для развития выносливости в волейболе применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается.

В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения. Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если волейболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

*Упражнения для развития скорости:*

Для развития силы волейболистов необходимо подбирать следующие упражнения:

1. Упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции.

2. Упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.

3. Упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим волейбольным приемам.

Главным средством для развития скорости волейболистов является выполнение различных упражнений в наивысшем темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

*Упражнения для развития гибкости:*

Гибкость в волейболе развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости волейболистов можно достичь при ежедневных тренировках и даже при двухразовых тренировках в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

*Упражнения для развития ловкости:*

Для развития ловкости волейболистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие волейболистов решать сложные координационные задачи как в безопорном, так и в опорном положении. Хорошим средством развития ловкости является упражнения на батуте. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также волейбольные упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости.

При развитии ловкости в волейболе следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Именно поэтому упражнения, направленные на развитие ловкости, рационально выполнять в начале основной части тренировки, причем в незначительном объеме. Наибольшее внимание развитию ловкости волейболистов с помощью упражнений из иных видов спорта следует уделять в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде она развивается средствами волейбола.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной

спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей.

Занятия специальной физической подготовкой волейболистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы. Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определенное качество, необходимое волейболисту. К примеру: силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др. Благодаря специальным упражнениям, 34 направленным на преимущественное развитие определенных качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов волейбола.

Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в большей степени на овладение отдельными техническими приемами. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приемов попутно способствует развитию специальных физических качеств.

Физическая подготовка волейболистов. Развитие силы волейболистов. Выполнение большинства технических элементов в волейболе сложно себе представить без проявления специальной силы. Так, к примеру, выполнение верхней передачи мяча требует определенного уровня развития силы мышц кистей, выполнение подачи – развития силы мышц кисти, мышц туловища и верхнего плечевого пояса, а выполнение такого сложного технического приема, как нападающий удар, требует от волейболиста комплексного развития силы мышц верхнего плечевого пояса, кисти, мышц ног и туловища. Сила ног у волейболиста проявляется в прыжках.

К развитию прыгучести волейболистов предъявляются очень большие требования. Прыгучесть – это комплексное проявление силы мышц ног и способности мышц к мгновенному сокращению. Помимо данных качеств требуется большая согласованность всех движений. Именно поэтому развитию прыгучести волейболиста необходимо уделять особое внимание.

В специальную физическую подготовку волейболистов входит изучение развития:

- Специальной силы.
- Специальной выносливости.
- Специальной скорости.
- Специальной гибкости.
- Специальной ловкости.
- Умение расслабляться.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу

«челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

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

*Упражнения с отягощениями.* Штанга вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения, приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (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. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многочисленные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

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

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад

(амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибом при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) 38 в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки.

Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным

заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

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

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

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место

и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении).  
Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

#### 2.4.2.1.3. Вид спорта для всех уровней сложности:

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Вид спорта»:

- 1-Техническая подготовка;
- 2- Тактическая подготовка;
- 3- Интегральная подготовка;
- 4- Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП);
- 5- Комплексы специальных физических упражнений (СФП);

#### **Техническая подготовка.**

Техника игры - это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. На каждом этапе своего развития она является средством ведения спортивной борьбы, дающим возможность игроку в рамках, правил решать конкретные тактические задачи в различных игровых ситуациях. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых условиях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре - это определяется понятием «техническое мастерство спортсмена».

Критериями высшего технического мастерства являются:

- разносторонность, определяемая широким кругом технических приемов (и их вариантов), которые умеет выполнять волейболист;
- эффективность как уровень высокой результативности технических приемов, основанных на умении использовать свои возможности в конкретных условиях игровой деятельности;
- стабильность, характеризуемая устойчивостью техники к действию различных сбивающих факторов и постоянством достижения высоких результатов во всех условиях деятельности.

Уровень технического мастерства игрока во многом определяет тактические схемы ведения игры и успех игры команды в целом.

Действия волейболиста протекают в условиях активного влияния внешней среды, причём нередко такое влияние выступает в роли сбивающих факторов, ухудшая результат выполнения технических и тактических приемов (по качеству, точности и т. д.). Так, воздействие излишнего шума ухудшает результат на 10%, избыточное или недостаточное освещение - до 20%, изменение темпа движений - до 26%, утомление игрока – до 40% и т. д. С ростом квалификации игрока действие сбивающих факторов снижается.

Стабильность выполнения тактических и техническим приёмов и тем самым стабильность результата связываются с выполнением основной (рабочей) фазы каждого приёма (коэффициент вариации основных характеристик – 11 – 13 %). Одна из основных задач подготовительной фазы любого технико-тактического приёма – приспособление данного приёма к меняющимся условиям игры, в связи, с чем уровень её вариативности более высокий (коэффициент вариации основных характеристик – 51 – 54 %). Все

эти моменты необходимо учитывать при обучении техническим и тактическим приёмам.

Техника совершенствуется как изолированно, так и в сочетании с тактикой, ибо решение задач последней осуществляется посредством технических приемов. Приоритетным в технической подготовке является: совершенствование вариантов технических приемов, которые выполняются наиболее эффективно; совершенствование специфических приемов для выполнения определенных функций в команде. Совершенствование техники должно проходить в условиях, приближенных к игре, - при сопротивлении условного соперника, в состоянии утомления и значительного эмоционального напряжения.

Для совершенствования техники применяются упражнения, позволяющие совершенствовать отдельные технические приемы и комбинированные упражнения, в которых выполняются одновременно два или несколько приемов (например, нападающий удар - блок, подача - прием, передача - нападающий удар и т.д.).

#### **Тактическая подготовка.**

Под тактикой игры следует понимать целесообразные, согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы. Тактика состоит из средств и способов ведения игры, которые используются с учетом конкретных задач, возникающих в процессе соревнований. Важное место в тактике занимают индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Первые связаны с предугадыванием игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью и выполнением технико-тактических действий, а вторые с применением общекомандных систем игры и комбинаций.

Средства тактики объединяют все действия игрока без мяча и с мячом, то есть все технические приемы и их разновидности. Тактическими способами ведения игры называются согласованные действия нескольких игроков (тактические комбинации) или всей команды (системы игры). Каждая система игры характеризуется расстановкой игроков на площадке и распределением обязанностей между ними. Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений.

Волейболист всегда должен стремиться к выбору наиболее адекватного решения соревновательной ситуации, которое может быть осуществлено с помощью имеющегося арсенала тактических средств. Самое сложное – принятие правильного решения в минимальные отрезки времени.

Главным средством нанесения неожиданного нападающего удара служат различные тактические комбинации, однако, когда игроки лишены возможности проводить их, используются различные тактические приемы для затруднения действий блокирующих. Рассмотрим основные способы таких действий — удары с краев сетки и удары с низких передач (они широко применяются и при тактических комбинациях).

Тактическая система игры характеризуется расположением игроков команды на площадке, распределением функций между ними и применением средств техники. Каждая система нападения имеет множество тактических

комбинаций, осуществляемых посредством приема и передач мяча и завершаемых нападающими ударами.

Система игры со второй передачи на двух нападающих Система игры в нападении на двух нападающих применяется тогда, когда в команде есть один или два связующих игрока, слабо играющих в нападении. Так, при расположении связующего игрока на передней линии в зонах 2, 3 и 4 розыгрыш всех тактических комбинаций осуществляется через игрока, располагающегося под сеткой.

Несмотря на кажущуюся простоту расстановок и ограниченность тактических комбинаций при системе игры в нападении на двух нападающих, при соответствующих условиях, а именно при разнообразных передачах, эта система нападения часто бывает не менее эффективной, чем другие.

Ниже приведены возможные комбинации при системе нападения на двух нападающих. Комбинации системы при первой передаче в зону 3.

1. Игрок зоны 3 направляет высокую передачу для удара игроку зоны 4.
2. Игрок зоны 3, стоя лицом к партнеру, направляет высокую передачу для удара в зону 2.
3. Игрок зоны 3 направляет прострельную передачу на «столб» игроку зоны 4.
4. Игрок зоны 3 направляет прострельную передачу игроку зоны 4, посылая мяч в середину этой зоны.
5. Игрок зоны 3 выполняет низкую передачу перед собой, нападающий зоны 4 производит удар с короткой передачи.
6. Нападающий зоны 4 с передачи игрока зоны 3 производит удар «на взлете».
7. Нападающий зоны 4 производит удар с передачи игрока зоны 3, направленной за голову в этой же зоне.
8. Нападающий зоны 4 делает отвлекающий маневр, забегая за игрока зоны 3, и имитирует удар с передачи за голову, а передача следует игроку зоны 2.
9. Нападающие зон 4 и 3 имитируют атаку из зоны 4. В последний момент игрок зоны 3 неожиданно (за счет кистевой передачи) направляет мяч за голову игроку зоны 2.
10. Игрок зоны 3 стоит лицом к зоне 2 и имитирует передачу в эту зону. В последний момент он передает мяч за голову игроку зоны 4 (передача может быть высокой, полупрострельной или короткой).

Комбинации системы при первой передаче в зону 2.

1. Игрок зоны 2 направляет обычную передачу в зону 4.
2. Игрок зоны 2 посылает мяч в зону 3.
3. Игрок зоны 3 располагается в правой расстановке и выполняет удар с передачи за голову, которую выполняет игрок зоны 2.
4. Игрок зоны 3, имитируя атаку, из правой расстановки забегает в зону 2, а передача следует игроку зоны 4.

5. То же, но нападающий зоны 4 играет с пристрельной передачи. Вариант первый: атака с прострельной передачи в своей зоне; вариант второй: атака с прострельной передачи, направленной на границу зон 3 и 4.

6. Нападающий зоны 4 идет на короткую передачу, а игрок зоны 3 из левой расстановки атакует с невысокой передачи, полученной слева от опускающегося после имитации удара игрока зоны 4.

7. Игрок зоны 3 идет на удар с короткой передачи, а игрок зоны 4, забегая в зону 2, производит удар с передачи за голову.

8. Оба нападающих играют с прострельных передач – один в зоне 3, другой в зоне 4.

9. Игрок зоны 3 имитирует атаку с короткой передачи, удар производит игрок зоны 4 с прострельной передачи в своей зоне.

10. Нападающий зоны 4 атакует с обычной передачи, игрок зоны 2 производит удар на взлете за головой игрока зоны 3.

Комбинации системы при расположении связующего игрока в зоне 4 те же, что и комбинации при расстановке связующего в зоне 3, так как последний после подачи перемещается в зону 3 и оттуда разыгрывает мяч.

Система игры со второй передачи на трех нападающих.

Часть комбинаций, описанных выше, постоянно применяется и при данном варианте нападения, однако здесь они значительно разнообразнее, так как передачи для удара могут быть направлены не на одного из двух, а на одного из трех игроков. Это обстоятельство в значительной мере затрудняет организацию группового блокирования, что создает этой системе игры заслуженную популярность и является поводом для ее использования большинством отечественных и зарубежных команд.

Ниже приводятся некоторые комбинации системы.

Комбинации системы при первой передаче на выходящего игрока;

1. Нападающий удар с передачи, направленной за голову, при отвлекающих действиях партнера. Эта комбинация требует точной передачи и быстрых действий отвлекающего игрока, имитирующего атаку. Передающий игрок, выходящий с задней линии, находится у сетки между зонами 2 и 3. Нападающий игрок из зоны 3 выполняет разбег на удар с короткой передачи или с передачи «на взлете». Все действия этого игрока направлены на создание впечатления у противника, что именно он будет производить нападающий удар. Передающий игрок также всеми своими действиями показывает, что передача будет им направлена игроку зоны 3, а затем, в последний момент, за счет кистевой передачи он посылает мяч за голову. Игрок зоны 2 завершает комбинацию без блока или имея против себя одного блокирующего игрока.

2. «Крест». Игрок зоны 3 разбегается на удар с короткой передачи на выходящего, имитируя удар «на взлете». Нападающий зоны 2, перемещаясь в зону 3, завершает комбинацию. Успех зависит от умелых действий передающего игрока, который в зависимости от расположения блокирующих игроков противника определяет, кому из нападающих направить мяч для завершающего удара.

3. «Обратный крест». В комбинации участвуют два игрока нападения – зон 3 и 4. Игрок зоны 4 энергично выходит из своей зоны на выходящего волейболиста и имитирует удар с передачи «на взлете». Нападающий зоны 3, перемещаясь в зону 4 за спину своего партнера, производит удар.

4. «Эшелон». Эта комбинация требует слаженности, умения, хорошо имитировать удар и точно производить вторую передачу, выполняемую выходящим игроком. В комбинации участвуют три волейболиста: выходящий и нападающие зон 3 и 4. Игрок зоны 3 идет на удар с короткой передачи, заставляя противника организовать блокирование. Выходящий игрок направляет передачу за спортсмена зоны 3 переместившемуся туда нападающему зоны 4, который проводит удар без противодействия блокирующего, так как имитационные движения игрока зоны 3 отвлекли на себя блокирующего игрока противника.

5. «Вдогонку». Комбинация выполняется в быстром темпе. Первым начинает движение игрок зоны 2, который как бы догоняет мяч в зоне 3, на расстоянии 1-1,5 м от выходящего игрока. Игрок зоны 3 перемещается в зону 2 и, получив мяч от выходящего игрока, завершает комбинацию. Заканчивать комбинацию как в этом, так и в других случаях могут и другие волейболисты передней линии.

Во всех приведенных комбинациях показано участие лишь двух атакующих игроков. На самом же деле третий игрок передней линии также всегда участвует в 41 тактических комбинациях, выполняя нападающий удар с обычных, полупрострельных или прострельных передач из зоны 2 или 4.

Тактическая система нападения с первой передачи:

Не менее эффективной, чем предыдущие, является и система игры в нападении с первой передачи. Однако из-за сложности приема мяча с подачи и передачи его сразу на удар эта система игры в настоящее время, как правило, стала применяться только в процессе самой игры, когда полет мяча имеет простую траекторию, удобную для розыгрыша мяча с первой передачи. При этой системе нападающий, которому предназначается передача, располагается в 2-3 м от сетки. Исключение составляют игровые расстановки, при которых первая передача направляется на удар под левую руку игроку зоны 2 или 3, находящемуся в непосредственной близости от сетки.

В связи с тем, что первая передача на удар не всегда может быть точной, ее рекомендуется выполнять не на основного нападающего (сильнейшего на линии), а на вспомогательного или связующего игрока с тем, чтобы в случае плохой первой передачи более сильный волейболист мог завершить комбинацию ударом со второй передачи-откидки, которая является более точной. Игрокам атакующей команды при первой передаче на удар сразу следует руководствоваться расстановкой блокирующих игроков противника. Завершающий удар целесообразнее выполнять в зоне слабо блокирующего игрока противника.

Иногда при неточной первой передаче есть смысл произвести удар, так как блокирующие в данном случае будут ждать откидку. Это обстоятельство

обязывает нападающих игроков совершенствоваться в нападающих ударах с неточных передач

Если первая передача направлена таким образом, что нападающий удар с этой передачи не может представлять опасности для противника и последний не блокирует, следует передать мяч из опорного исходного положения на удар одному из своих партнеров.

Комбинации системы при первой передаче в зону 2.:

1. Первая передача направляется из зоны 5 в зону 2, волейболист зоны 2 выполняет нападающий удар.

2. Из зоны 2 нападающий откидывает мяч для завершающего удара игроку зоны 3.

3. Из зоны 2 нападающий откидывает мяч для завершающего удара игроку зоны 4.

4. Из зоны 2 нападающий откидывает мяч за голову перемещающемуся туда для откидки игроку зоны 3.

Комбинации системы при первой передаче в зону 4.

1. Передача для удара направлена игроку зоны 4, который и производит удар.

2. Игрок зоны 4 вместо удара откидывает мяч игроку зоны 3.

3. То же, но откидывает мяч в зону 2. 4. Из зоны 4 игрок откидывает мяч за голову для удара переместившемуся туда игроку зоны 3.

Комбинации при первой передаче в зону 3.

1. Первая передача направлена игроку зоны 3 из зоны 2. Игрок зоны 3 производит удар с первой передачи. Если в зоне 3 находится игрок, умеющий бить левой рукой, то первую передачу для удара можно направлять из зон 4 и 5.

2. Первая передача направлена из зоны 2, игрок зоны 3, имитируя удар, выполняет передачу за голову в зону 4, игрок которой и завершает атаку.

3. То же, с передачей в зону 2.

4. После имитации удара игрок зоны 3 выполняет короткую передачу за голову игроку зоны 4, который производит удар по опускающемуся блоку.

5. То же, при передаче из зоны 5 с атакой с короткой передачи из зоны.

Системы нападения используются командами в большинстве случаев при розыгрыше мяча с подачи (за исключением системы игры с первой передачи). В процессе игры при сильных нападающих ударах, когда тактический замысел игрок не может реализовать из-за трудности приема мяча, нападающие удары производятся из различных зон площадки с первых и вторых передач, исполняемых не в соответствии с тактическим планом игры.

Наиболее эффективными являются атаки с первой передачи, выполняемые в сочетании с отвлекающими действиями, и удары с первых прострельных передач и передач мяча «на взлете». Такие атаки требуют отличного взаимодействия передающего игрока с нападающим.

### **Интегральная подготовка.**

Интегральная подготовка – это процесс и результат выработки координационных взаимосвязей всех сторон подготовки спортсмена в

целостный эффект соревновательной деятельности. Таким образом, в интегральной подготовке в избранном виде спорта осуществляется взаимосвязь, комплексное проявление всех сторон подготовки спортсмена (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и т.д.). Интегральная подготовка – это то, что в практике называют игровой подготовкой.

Для этого существует только один путь – многократное повторение спортсменом различными методами соревновательных упражнений. Обязательным является выполнение своего вида спорта со всеми его особенностями, со всем тем, что требуется в состязании, а также с учетом внешних условий. Здесь важно добиться реализации всего изученного – т.е. слить воедино технико-тактическое мастерство, физические и психологические качества.

Поэтому ведущими средствами интегральной подготовки служат совмещенные упражнения на стыке 2-х и более видов подготовки:

- Физической и технической (специально подготовленные упр.)
- Технической и тактической (специально подготовительные упр.)
- Физический – технический – тактический (соревновательные упражнения, игры полным, уменьшенным составом) контрольные игры, соревнования. Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования (тренировочные и официальные).

#### **У-1 год обучения.**

##### ***Техническая подготовка***

##### ***Техника нападения:***

1. Перемещения и стойки: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения; перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками.

2. Передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) 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 поворота 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.

3. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

51

4. Подача мяча: 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; силовая подача в прыжке.

5. 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); чередование ударов вправо, влево.

#### *Техника защиты:*

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.

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.

Блокирование: одиночное блокирование 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.

#### ***Тактическая подготовка***

##### *Тактика нападения:*

1. Индивидуальные действия: чередование нападающего удара на силу и точность, выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, 52 слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); чередование передачи и ударов с первой передачи.

2. Групповые действия: тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах, взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.

3. Командные действия: тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока, система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной, сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.

*Тактика защиты:*

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 4,2,3.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии:

а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим;

б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар).

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах.

*Интегральная подготовка:*

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.

3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы). 4

. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.

5. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установки па игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки. Совершенствование всех изученных приемов в конкретных игровых ситуациях.

## **У-2 год обучения.**

### ***Техническая подготовка.***

#### ***Техника нападения:***

1. Перемещения и стойки: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание перемещений и стоек с изученными техническими приемами нападения; перемещения на максимальной скорости, ускорения и остановки, сочетание стоек, способов перемещений с остановками, прыжками.

2. Передача мяча: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) 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 па расстояние 54 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 поворота 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.

3. 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.

4. Подача мяча: 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; последовательное выполнение подач различными способами.

5. 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 3,4с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

*Техника защиты:*

1. 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.

2. 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, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

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

### **Тактическая подготовка.**

#### *Тактика нападения:*

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность, обманный удар с остановкой в разбеге и прыжке с места; нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока с учетом ситуации.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке; сочетание различных по характеру передач с применением скрестных перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3,2,4 с игроками зон 1,6,5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара; система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке, чередование систем и вариантов применения групповых командных действий, присущих той или иной системе игры.

#### *Тактика защиты:*

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование,

при блокировании ударов с высоких передач («ловящее» или «зонное» блокирование по установке).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии:

а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим;

б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар),

в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий:

- игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2),

- с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании;

- игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии 57 с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

#### **Интегральная подготовка:**

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.

3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в единстве посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

4. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.

5. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установки па игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

#### 2.4.2.1.4. Основы профессионального самоопределения для углубленного уровня сложности:

Профессиональное самоопределение – это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики. Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

Формирование и обобщение знаний по планированию профессионального пути у учащихся углубленного уровня сложности, их реалистического само восприятия 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.

#### 2.4.2.2. Вариативные предметные области:

В программе включены вариативные предметные области, которые предусматривают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательных и вариативных предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей и частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Эффективность подготовки волейболистов обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой, тактикой и физической подготовкой обучающихся. Для этого широко используются упражнения из различных видов спорта, спортивные и подвижные игры.

#### 2.4.2.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры для всех уровней сложности:

Большую роль в формировании физических качеств, необходимых для волейболиста играют различные виды спорта и подвижные игры, необходимые для развития быстроты, ловкости, координации движений и

общей выносливости. Бег – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) обучающиеся могут заниматься бегом, лыжным спортом. На первых этапах занятий совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале занятия длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопасном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для волейболиста, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу

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

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях,

воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, заслоны, блоки.

Для достижения мастерства в волейболе важен уровень физического развития всех физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Подвижные игры и игровые упражнения на занятиях по волейболу являются наиболее действенным средством развития всех выше перечисленных качеств. Ведь главная особенность игры в том, что она всегда принимается с радостью, проходит на высоком эмоциональном уровне. Немаловажным моментом подвижных игр является борьба за победу, а уже само стремление к победе вызывает совершенствование и в технике, и в тактике.

#### *Игровые упражнения и их разновидности:*

Игры – упражнения – это специально подобранные простые или достаточно сложные движения, выполняемые в игровой форме.

Существует две разновидности игровых упражнений: игры-испытания и игры поединки.

Игры-испытания – это выполнение одним или несколькими детьми определенных заданий, с соблюдением некоторых правил, без вмешательства одного играющего в действия других. Играющим предоставляется полная самостоятельность в выборе приемов выполнения поставленной задачи. Можно придумать множество таких упражнений: кто быстрее добежит до какого-либо предмета, у кого большее число точных попаданий в цель и т.д.

Игры-поединки отличаются от испытаний тем, что каждый играющий одним участникам оказывает помощь, а другим, наоборот, затрудняет выполнение поставленного задания. К этим играм относятся простейшие единоборства и групповые соревновательные упражнения, например, перетягивание стоя или сидя на полу, выталкивания из круга, «бой петухов» и др.

Разновидностью игровых упражнений являются физкультурные аттракционы. Это отдельные упражнения разной сложности, имеющие зрелищный и развлекательный характер. Их выполнение должно требовать от играющих напряженного внимания, сообразительности, координации движений, проявления быстроты, силы, гибкости и других психофизических качеств. Одни упражнения предусматривают однократное выполнение трудной задачи, другие – повторение возможно большего числа раз, а третьи – нахождение наиболее остроумного решения.

#### 2.4.2.2.2. Развитие творческого мышления для всех уровней подготовки:

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчетливо возрастают требования к умственной деятельности обучающихся, неотъемлемым компонентом которой являются креативные способности.

Своеобразие творческой деятельности в учебном процессе заключается в том, что обучающийся проявляет себя, как активно познающий и действующий субъект. Для поддержания общности в группе, команде необходимо ставить общие (коллективные) цели. Таким образом, личные цели обучающегося должны сочетаться с коллективными. Совместная творческая активность - важнейший механизм развития, как личности, так и общества.

Проявлению творческой активности на углубленном уровне обучения по образовательной программе способствуют соответствующие условия:

- элементы новизны и занимательности на учебных занятиях

Однообразие учебных занятий вызывает привыкание и потерю интереса к выбранной деятельности. Поэтому, в заключительной части занятия обучающимся можно предложить эстафету, упражнения и условия выполнения которой заранее должны придумать сами обучающиеся;

- интеллектуальный поиск. Например, тренер-преподаватель может дать задание по нахождению информации, связанной с определенным этапом учебного процесса;

- конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершенствование)

В процессе обсуждения коллективных решений должны приниматься наилучшие варианты, дорабатываться и вноситься корректировки.

Для развития творческого мышления у обучающихся на занятиях могут использоваться разнообразные игры с заданиями, выполнение атакующих действий после конкретно поставленной задачи (три обязательных нападающих удара, нападающий удар по конкретным зонам площадки, выполнение одиночного блокирования); выполнение игровых и технических элементов используя различные мячи теннисный, футбольный, баскетбольный, плюшевый, хлорвиниловый, надувной шарик, фитбол большого размера. Выполнение технических элементов только левой рукой, головой.

Выполняются индивидуальные, парные и мало групповые упражнения, связанные с тактикой игры с мячами разными по весу, объему (надувной шарик, хлорвиниловый мяч, поролоновый мяч, мед. бол 1 кг, баскетбольный мяч, футбольный мяч). Выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

2.4.2.2.3. Национальный региональный компонент для всех уровней сложности:

Для расширения знаний, обучающихся об особенностях развития вида спорта «волейбол» в регионе Российской Федерации, необходимо предусмотреть следующие мероприятия: теоретические занятия, лекции, беседы, круглые столы, интеллектуальные викторины, просмотр кинофильмов, встречи с известными спортсменами региона Российской Федерации.

Примерная тематика национального регионального компонента на занятиях:

1. Беседы об особенностях развития волейбола в субъекте Российской Федерации.
2. Выдающиеся волейболисты субъекта в современном олимпийском движении.
3. Спортивные традиции по волейболу в субъекте Российской Федерации.
4. Волейболисты - призеры и победители различных крупных соревнований субъекта Российской Федерации.
5. Традиции ДЮСШ, образовательной организации физкультурно-спортивной направленности. Национальная атрибутика и символ команд по волейболу.
6. Развитие волейбола в субъекте и успехи волейболистов.
7. Волейболисты нашего края.

#### 2.4.2.2.4. Специальные навыки для всех уровней сложности:

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз волейболиста с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения. Развитие специальных навыков волейболистов средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющих развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта «волейбол».

#### *Практические занятия. Комплекс упражнений.*

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки с выполнением по сигналу определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

Упражнения для развития прыгучести (приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга). Прыжки с набивными мячами на одной и обеих ногах с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного мяча.

Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Прыжки через рвы, канавы

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, передвижение на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками, многократные передачи

баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его, упражнения с гантелями для кистей рук, упражнения с кистевым эспандером, многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой, упражнения с резиновыми амортизаторами, упражнения с набивным мячом: броски мяча двумя руками из-за головы, одной рукой над головой, броски набивного мяча (1 кг) через сетку, броски гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке, броски набивного мяча, имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг), метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании: прыжковые упражнения, упражнения с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах, многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

#### 2.4.2.2.5. Спортивное и специальное оборудование для всех уровней сложности.

##### *Игровое поле.*

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.

Размеры свободной зоны: расстояние от боковых линий 3-5 м и от лицевых — 5-8 м. Высота свободного пространства над игровым полем — 12.5 м. Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасности травмирования игроков.

Для официальных соревнований разрешается только деревянное или синтетическое покрытие. В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета.

Для официальных соревнований белый цвет линий является обязательным. Цвета игровой площадки и свободной зоны должны отличаться друг от друга. На открытых площадках разрешен уклон 5 мм на 1 м для дренажа. Линии площадки, изготовленные из твердых материалов, запрещены. Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий. Две боковые и две

лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки.

Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9×9 м каждая. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до середины другой.

На каждой площадке линия атаки наносится в 3-х метрах сзади от средней линии и продолжена 5-ю линиями (15 см) с интервалами 5 см за боковыми линиями.

#### *Зоны и места.*

На каждой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и краем линии атаки, проведенной на расстоянии трех метров от этой оси (ширина линии входит в зону).

Передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны.

Зона подачи – это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии.

Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см. каждая, нанесенными на расстоянии 20 см от лицевой линии, позади ее, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи. В глубину зона подачи простирается до конца свободной зоны.

Зона замены – это часть свободной зоны, ограниченная продолжением обеих линий атаки до столика секретаря.

Место разминки размером приблизительно 3х3 расположены за пределами свободной зоны в обоих углах со стороны скамеек команд.

Места для удаленных игроков, должны быть оборудованы двумя стульями и располагаться в свободной зоне за продолжением лицевой линии. Они могут быть ограничены красной линией шириной 5 см.

Температура в зале не должна превышать 25 градусов и минимальная – не ниже 16 градусов.

Освещение игрового поля должно быть не менее 1000-1500 люкс (измеряемое по высоте одного метра от поверхности игрового поля). Освещенность игрового поля измеряется на расстоянии 1 м от поверхности площадки и должна быть не менее 500 люкс.

#### *Сетка и стойки.*

Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2.43 для мужчин и 2.24 для женщин.

Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не должна превышать установленную высоту более чем на 2 см.

Структура сетки – сетка шириной 1 метр и длиной 9.5 метров состоит из черных ячеек в форме квадрата со стороной 10 см.

Верхний край сетки обшивается горизонтальной лентой шириной 5 см. На концах ленты имеются отверстия, через которые пропущен шнур, привязывающий ленту к стойкам для ее натяжения. Внутри ленты находится гибкий трос для крепления сетки к стойкам и натяжения. Внизу сетки (без горизонтальной ленты) находится шнур, пропущенный через ячейки, для крепления ее к стойкам и натяжения.

Ограничительные ленты – две белые ленты, прикрепляются вертикально к сетке и располагаются прямо над каждой боковой линией. Их ширина 5 см. и длина 1 м, они считаются частью сетки.

Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам плоскость перехода. Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1.8 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного ему материала. Две антенны прикрепляются с внешнего края ограничительных лент и расположены на противоположных сторонах сетки. Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см. и окрашена полосами контрастных цветов шириной 10 см, предпочтительно красного и белого.

Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0.5 -1.0 м за боковыми линиями Высота стоек 2.55, предпочтительнее, чтобы они были регулируемы. Стойки должны быть круглыми и гладкими, без опасных для игроков или мешающих игре приспособлений. Они устанавливаются на поверхности без растяжек.

#### *Мячи.*

Стандарты – мяч должен быть сферическим, с покрытием, сделанным из эластичной или синтетической кожи и внутренней камерой, сделанной из резины или подобного ей материала.

Цвет мяча должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Материал из синтетической кожи и цветовые комбинации мячей, используемых в официальных международных соревнованиях, должны соответствовать стандартам ФИВБ.

Окружность мяча 65-67 см и вес 260-280 г. Внутреннее давление мяча должно быть от 0.30 до 0.325 кг/см<sup>2</sup> (от 294.3 до 318.82 мбар или гПа).

Все мячи, используемые в матче, должны иметь одинаковые стандарты окружности, веса, давления, типа, цвета и т.д.

Специфические особенности волейбола требуют создания специальных условий для успешного обучения игре. Этому призвано способствовать использование вспомогательного оборудования и инвентаря. Вспомогательное оборудование и инвентарь в значительной мере облегчают организацию занятий и повышают плотность занятия, создают возможность внести разнообразие в занятия. А это в свою очередь повышает эмоциональность занятий, помогает воспитывать у обучающихся прочный интерес к волейболу и является одним из важнейших условий успешной работы.

По характеру воздействий все необходимое оборудование и инвентарь можно разделить на две группы: для технико-тактической и для физической подготовки. Основу первой группы составляют подвесные мячи и различного рода приспособления и устройства, фиксирующие необходимое положение мяча для воздействия на него при изучении приемов игры. Во второй группе наиболее важными являются средства, устройства и приспособления для развития скоростно-силовых качеств и прыгучести (набивные мячи, штанга, гантели, прыжковые тумбы и др.).

#### *Оборудование мест для занятий.*

В спортивном зале должны быть оборудованы приспособления для укрепления удлиненной сетки (в длину зала). В углах, противоположных месту подачи, закрепляются мячи на резиновых амортизаторах. Если зал большого размера, его необходимо разделить на две половины и установить две сетки. Над сеткой должны быть приспособления для установки подвесных мячей (для обучения отбивания мяча кулаком и блокированию). На стенах зала (лучше за пределами площадки) должны быть мишени. В углу или другом месте устанавливается «Экран прыгучести», переносные кольца.

На открытом воздухе следует оборудовать не менее двух площадок. Мячи на амортизаторах можно укрепить между деревьями или столбами (от мяча к земле прикрепляется шнур для предотвращения длительных колебаний мяча).

*Перечень инвентаря:* волейбольные мячи — один на двух обучающихся на учебных занятиях; набивные мячи весом 1,2 кг и 3 кг, количество — один на двоих, троих. Кроме набивных мячей, нужны и другие виды отягощений. В первую очередь — мешочки удлиненной формы, наполненные песком, весом от 3 до 10 кг., гири весом 10—20 кг.

Для специальных упражнений нужны теннисные и резиновые мячи, подвесные мячи, держатели мяча, разборные тумбы для напрыгивания и прыжков в глубину.

#### 2.4.2.2.6. Судейская подготовка для углубленного уровня сложности:

На углубленном уровне одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов, а также участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся углубленного уровня должны овладеть принятой в волейболе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебного занятия: разминка, основная и заключительная части; овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Для воспитания начальных инструкторских навыков обучающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. Для этого тренер-преподаватель должен давать специальные задания отдельным обучающимся по наблюдению за выполнением

упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить планомерно и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех обучающихся в группе.

### **Практический материал для 1-го года обучения:**

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).

### **Практический материал для 2-го года обучения:**

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.

### **2.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.**

Система отбора перспективных обучающихся неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды.

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо обладать определенными задатками, которые выражаются в потенциальных возможностях обучающихся. Эти задатки при правильной методике и нормальном режиме учебных занятий могут раскрываться и проявляться в высоких спортивных достижениях.

Одаренный ребенок - это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более 44 высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), 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.

Двигательные задатки складываются из морфологических, функциональных и психологических признаков. Эти задатки предполагают возможным отбор способных обучающихся, у которых ярко выражены конституциональные особенности и физические способности, необходимые для волейбола.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной формой идентификации признаков одаренности того или другого конкретного обучающегося является психолого-педагогический мониторинг.

Для наиболее эффективной и плодотворной деятельности с обучающимися в этом направлении, необходимо учитывать основные принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

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.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных)

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

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.

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 обучающегося 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 обучающегося 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 обучающегося 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.

### *Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.*

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 качествах 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 80 способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе занятий. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебные 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 обучающихся. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. В процессе медико-биологических исследований особое 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 обучающиеся.

С помощью психологических методов определяются особенности психики обучающихся, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед командой.

В настоящее время в волейболе наметилась определенная тенденция по отбору обучающихся, при которой особое 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 обучающихся должны быть определенные тесты, адекватные игровой деятельности волейболиста. Выявленные у юных волейболистов задатки являются фундаментом для успешного совершенствования двигательных способностей и достижения спортивного мастерства

В качестве тестов целесообразно применять такие данные морфологических, функциональных и психологических показателей, которые в наибольшей степени отражают проявления двигательной деятельности волейболиста. В частности, ими могут служить: способность быстро реагировать на световой раздражитель (в пределах 0,20—0,25 секунд в возрасте 10—12 лет), умение быстро пробегать дистанцию 15—20 м и высоко прыгать.

Функциональными показателями, необходимыми для успешного совершенствования в волейболе, являются: быстрое восстановление частоты сердечного ритма после стандартных проб и в особенности после повторного выполнения специальных нестандартных проб, а также высокие показатели жизненной емкости легких.

Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координация движений могут сочетаться с плохой памятью, слабо организованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность в разных видах спорта разная. Комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

В волейболе отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового.

#### *Игровой метод.*

Использование игрового метода для определения уровня одаренности кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двусторонних игр. Причем характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих (6х6, 5х5, 4х4, 3х3), от размеров площадки и от выполнения различных установок (разнообразные действия с мячом, персональные задания, целевые установки и т.д.).

Одаренность детей оценивается с помощью экспертного метода. Чем больше тренеров-преподавателей (экспертов) будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее. Некоторые качества и свойства личности, обучающихся можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидат сыграл несколько игр с разными партнерами. Оценка уровня игрового мышления складывается из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность

предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей. На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата. Для изучения волевых качеств также можно использовать игровой метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами волейболистов являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер-преподаватель должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением обучающихся на занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

#### *Тестовый метод.*

Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

- педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одаренности юных игроков;
- врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
- контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);
- методы оценки специальных способностей (техника нападающего удара, подачи, блокирования, паса), умение выполнять тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);
- тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

Для успешного проведения отбора также необходимо:

- изучить содержание и специфику игры с целью четкого представления о двигательной и игровой деятельности волейболистов;
- выявить требования, предъявляемые к организму, личности обучающегося в связи с участием в учебном процессе и игровой деятельности;
- применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.

Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных игроков, связанного с динамикой их интереса к занятиям волейболом.

При проведении тестирования желательно всех кандидатов разделить на две группы. В первую включить детей, уже занимающихся волейболом, во вторую - новичков. Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор.

На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одаренности и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки.

Обучающиеся, не проявившие спортивную одаренность продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

В образовательной организации тренеры-преподаватели должны проводить мониторинг достижений обучающихся, вести личные карточки, отслеживать динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов. Информация о достижениях, обучающихся должна быть размещена на сайте образовательной организации.

## **2.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.**

*Общие требования безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий:*

К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по волейболу должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила проведения, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по волейболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленной сетке;
- при игре без надлежащей формы;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при грубой игре и невыполнение требований тренера-преподавателя.

При проведении занятий по волейболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

При неисправности инвентаря и оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

*Требования безопасности перед началом занятий:*

- Надеть спортивную форму и специальную обувь.
- Проверить состояние, готовность спортивного зала, прочность волейбольной сетки и инвентаря.

- Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
- Провести физическую разминку.
- Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.

- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

*Требования безопасности во время занятий:*

- Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.
- На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера-преподавателя.

- Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами волейбола.

- Во время занятий в спортивном зале не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм.

- На волейбольной площадке не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

- Во время проведения игр спортсмены должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий и соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.

- При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях волейболист должен уметь применять само страховку.

*Требование безопасности в аварийных ситуациях:*

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- При возникновении чрезвычайной ситуации в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о ЧС в службу безопасности.

- При получении травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

*Требования безопасности по окончании занятий:*

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- Переодеть спортивную форму и обувь.

*Общие требования безопасности в условиях соревнований:*

- К спортивным соревнованиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

- Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

- Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих сезону и погоде.

- Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

- Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- При падениях, случайных столкновениях необходимо применять само страховку во избежание получения травмы.
- При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

- При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
- При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

*Требования безопасности по окончании соревнований:*

- Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **2.7. План воспитательной и профориентационной работы.**

### *2.7.1. Воспитательная работа.*

Тренер-преподаватель в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на учащихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера-преподавателя на учащихся становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера-преподавателя, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств каждого обучающегося.

Воспитательная работа тренера-преподавателя в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между учащимися, налаживания взаимопомощи при выполнении

упражнений, совместных обсуждений планов учебно-тренировочных занятий. Чрезвычайно важна организация досуга учащихся, а также посещение крупных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят учащихся в мир спорта высших достижений. В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, учебно-тренировочных занятий, тестирований.

*Цели воспитательной работы:*

1.Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2.Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

*Задачи воспитательной работы:*

1.Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.

2.Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.

3.Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

4.Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении детско-юношеской спортивной школой;

5.Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.

6.Разработать и реализовать систему работы учреждения дополнительного образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

*Основные направления воспитания и социализации:*

1.Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

2.Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.

3.Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.

4.Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.

5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).

6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренерами-преподавателями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

- дисциплин спортивной школы;
- произведений искусства; периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
- духовной культуры и фольклора народов России;
- истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
- жизненного опыта своих родителей и прародителей;
- общественно полезной, лично значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

Планируемые результаты:

- у обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
- Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличивается эффективность воспитательной работы в группах.
- Мониторинг эффективности воспитательного процесса с целью своевременного выявления и анализа изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
- Разработка и реализация системы работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

- Повышение педагогической культуры родителей, системы работы, способствующей раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

#### *2.7.2. Профориентационная работа.*

Профориентационная работа занимает важное место в деятельности спортивной школы, так как она связывает систему образования с экономической системой, потребности обучающихся с их будущим. Для благополучия общества необходимо, чтобы каждый выпускник находил более полное применение своим интересам, склонностям, не терял напрасно время, силы, средства в поисках своего места в системе общественного производства, на котором мог бы принести наибольшую пользу и получить глубокое удовлетворение от своего труда.

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:*

- оказания 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;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

#### *Критерии и показатели эффективности профориентационной работы:*

1. Достаточная информация о профессии и путях ее получения. Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах.

2. Потребность в обоснованном выборе профессии. Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии – это самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.

3. Уверенность обучающихся в социальной значимости труда, т.е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности.

4. Степень самопознания обучающегося. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора. При этом следует учитывать, что только квалифицированный специалист может дать школьнику достаточно полную и адекватную информацию о его профессионально важных качествах.

### **3.0 Перечень информационного обеспечения программы.**

#### **3.1. Список литературы:**

Нормативно-правовые акты:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 №09-3242.

2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Рыбалева И. А., г. Краснодар, 2016г

3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125).

4. "Правила вида спорта "Волейбол" (утв. приказом Минспорта России от 014.11.2017 N 948).

5. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;

6. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

7. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «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 №731».

9. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2013 № 30162).

10. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172- 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).

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

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

13. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125).

Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679).

14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утвержден приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 34, зарегистрирован в Минюсте России 10.06.2013 № 28765).

### ***3.2 Литература по виду спорта:***

1. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.
4. Блок. Техника и тактика (сборник статей) / под общей редакцией Е.В. Фомина, Л.В. Булыкиной. Москва: ВФВ, 2015. Выпуск № 19. 108 с.
5. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. - 928 с 4. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2013. - 941 с.
6. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев, «Олимпийская литература», 2002.
7. Волейбол. Теория и практика. Учебник. - М.: Спорт, 2016. - 456 с. 6. Волейбол. Теория и практика. Учебник. М.: Спорт, 2016.
8. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.
9. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры. М.: Академия, 2014.
10. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
11. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. М.: Высшая школа, 2016. 11. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. М.: ТВТ Дивизион, 2018. - 705
12. Клещев Ю. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. М.: Дивизион, 2009 13. Кунянский В.А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства. М.: Дивизион, 2019.
13. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.
14. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства. М.: Дивизион, 2012. - 517 с. 15. Кунянский, В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей. М.: Дивизион, 2015. - 176 с.
15. Кунянский, В. А. Волейбольный судья. Учебное пособие. М.: Дивизион, 2014. - 192 с.
16. Курьсь С.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.

17. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
18. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 543 с.
19. Методика обучения игре в волейбол. М.: Олимпия, Человек, 2012. - 950 с.
20. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014.
21. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.
22. Москвин, В.А. Психофизиология индивидуальных различий в спорте [Текст] / В.А. Москвин, Н.В. Москвина. – М.: НИИ спорта РГУФКСМиТ, 2013. - 128 с.
23. Нечушкин, Ю.В. Обоснование методики специальной физической подготовки волейболистов высокой квалификации в соревновательном периоде [Текст] / Ю.В. Нечушкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 3 (109). – С. 124-129.
24. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.
25. Оинума С. Уроки волейбола. М.: Физкультура и спорт, 2015. - 112 с.
26. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
27. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
28. Романенко В.О., Фомин Е.В. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока), (методическое пособие) Выпуск №9. М: ВФВ, 2015.
29. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.
30. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
31. Сингина Н.В. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу работающего в ДЮСШ. М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16
32. Тинюков, А.Б. Совершенствование технической подготовленности квалифицированных волейболистов [Текст] / А.Б. Тинюков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. - № 1. – С.94-97.
33. Усольцева О. Волейбол-спортивная энциклопедия. М.: Эксмо, 2014.
34. Фомин Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов. М.: ВФВ, 2013. Вып.13.
35. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. М.: Спорт, 2015.

### ***3.3 Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе:***

1. Всероссийская федерация волейбола [www.volley.ru](http://www.volley.ru)
2. Международный Олимпийский Комитет [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
3. Министерство Образования и Науки РФ [www.минобрнауки.рф](http://www.минобрнауки.рф)
4. Министерство спорта Российской Федерации [www.mi№sport.gov.ru](http://www.mi№sport.gov.ru)
5. Олимпийский комитет России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
6. Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)
7. Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)

**Контрольные нормативы для зачисления на базовый уровень  
обучения для юношей**

№	упражнения	балл	Этапы подготовки							
			Базовый						Углубленный	
			1 год.	2 год	3 год.	4 год.	5 год	6 год.	1 год	2 год
1.	Челночный бег 5 по 6 метров	5	12.4 и м.	12.0 и м.	11.8 и м.	11.6 и м.	11.2 и м.	10.7 и м.	10.2 и м.	10.0 и м.
		4	12.8	12.4	12.2	12.0	11.6	11.1	10.7	10.6
		3	13.2	12.8	12.6	12.4	12.0	11.5	11.7	11.0
		2	13.6	13.1	12.9	12.8	12.4	11.9	12.1	11.4
		1	13.7 и б.	13.2 и б.	13.3 и б.	13.2 и б.	12.8 и б.	12.5 и б.	12.5 и б.	11.8 и б.
2.	Метание мяча(1кг.) стоя на месте из-за головы 2-мя руками	5	9.0 и б.	10.0 и б.	11.0 и б.	12.0 и б.	13.0 и б.	14.0 и б.	15.0 и б.	16.0 и б.
		4	7.0	8.0	9.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0
		3	5.0	6.0	7.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0
		2	3.0	4.0	5.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0
		1	2.9 и м.	3.9 и м.	4.9	6.9 и м.	7.9 и м.	8.9 и м.	9.9 и м.	10.9 и м.
3.	бег 30 м. (сек.)	5	5.9 и м.	5.6 и м.	5.3 и м.	5.0 и м.	4.7 и м.	4.4 и м.	4.2 и м.	4.2 и м.
		4	6.4	6.1	5.8	5.5	5.2	4.9	4.7	4.7
		3	6.9	6.6	6.3	6.0	5.7	5.4	5.2	5.2
		2	7.4	7.1	6.8	6.5	6.2	5.9	5.7	5.7
		1	7.5 и б.	7.2 и б.	6.9 и б.	6.6 и б.	6.3 и б.	6.0 и б.	5.8 и б.	5.8 и б.
4.	Прыжок в длину с места(см)	5	160 и б.	175 и б.	190 и б.	205 и б.	220 и б.	235 и б.	251 и б.	251 и б.
		4	145	160	175	190	205	220	236	236
		3	130	145	160	175	190	205	221	221
		2	115	130	145	160	175	190	206	206
		1	100 и м.	115 и м.	130 и м.	145 и м.	160 и м.	175 и м.	191 и м.	191 и м.
5.	Прыжок вверх С места со взмахом руками	5	38 и б.	43 и б.	48 и б.	55 и б.	60 и б.	64 и б.	67 и б.	67 и б.
		4	32	37	42	48	53	57	60	60
		3	26	31	36	42	47	52	56	56
		2	20	25	31	34	39	43	46	46
		1	19 и м.	20 и м.	25 и м.	31 и м.	34 и м.	39 и м.	43 и м.	45 и м.
6.	Поднимание туловища(количест во раз)	5	14	15	18	19	20	20	22	22
		4	11	12	15	16	17	17	19	19
		3	8	8	10	12	13	13	14	14
		2	5	6	7	8	9	10	11	12
		1	4	5	6	7	8	9	10	10
7.	Наклон вперед(см)	5	11 и больше							
		4	от 0.5 до 10.5							
		3	от 0 до -10							
		2	от -10.5 до -20.5							
		1	от -21 и меньше							

**Контрольные нормативы для зачисления на базовый уровень обучения  
для девушек**

№	упражнения	балл	Этапы подготовки							
			Базовый						Углубленный	
			1 год.	2 год	3 год.	4 год.	5 год	6 год.	1 год	2 год
1.	Челночный бег 5 по 6 метров	5	12.6 и м.	12.4 и м.	12.0 и м.	11.7 и м.	11.7 и м.	11.5 и м.	11.5и м.	11.3 и м.
		4	13.0	12.8	12.4	12.1	12,1	11.6	11.9	11.7
		3	13.4	13.2	12.8	12.5	12.5	12.0	12.3	12.1
		2	13.8	13.6	13.2	12.9	12.9	12.4	12.7	12.5
		1	13.9 и б.	13.7 и б.	13.3 и б.	13.0 и б.	13.0 и б.	12.5 и б.	13.1 и б.	12.6 и б.

2.	Метание мяча(1кг.) стоя на месте из-за головы 2-мя руками	5	7.0 и б.	8.0 и б.	9.0 и б.	10.0 и б.	10.5 и б.	11.0 и б.	11.5 и б.	12.0 и б.	
		4	5.0	6.0	7.0	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	
		3	3.0	4.0	5.0	6.0	6.5	7.0	10.0	8.0	
		2	2.0	4.0	3.0	4.0	4.5	5.0	8.0	6.0	
		1	1.9 и м.	3.9 и м.	2.9 и м.	3.9 и м.	4.4 и м.	4.9 и м.	7.9 и м.	5.9 и м.	
3.	бег 30 м. (сек.)	5	6.0 и м.	5.8 и м.	5.6 и м.	5.3 и м.	5.0 и м.	4.8 и м.	4.5 и м.	4.5 и м.	
		4	6.5	6.3	6.1	5.8	5.5	5.3	5.0	5.0	
		3	7.0	6.8	6.6	6.3	6.0	5.8	5.5	5.5	
		2	7.5	7.3	7.1	6.8	6.5	6.3	6.0	6.0	
		1	7.6 и б.	7.4 и б.	7.2 и б.	6.9 и б.	6.6 и б.	6.4 и б.	6.1 и б.	6.1 и б.	
4.	Прыжок в длину с места(см)	5	150 и б.	165 и б.	175 и б.	185 и б.	200 и б.	215 и б.	225 и б.	235 и б.	
		4	135	150	160	170	185	200	215	225	
		3	120	135	145	155	170	185	205	215	
		2	105	120	130	140	155	170	195	205	
		1	90 и м.	105 и м.	115 и м.	125и м.	140 и м.	155 и м.	185 и м.	195 и м.	
5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	5	31 и б.	35 и б.	41 и б.	45и б.	49 и б.	51 и б.	54 и б.	54 и б.	
		4	27	31	36	40	44	47	50	50	
		3	23	27	31	35	39	43	46	46	
		2	19	23	26	30	34	39	42	42	
		1	18 и м.	22 и м.	25 и м.	29 и м.	33 и м.	38 и м.	41 и м.	41 и м.	
6.	Поднимание туловища (количество раз)	5	14	15	16	17	18	19	20	20	
		4	11	12	13	14	15	16	17	18	
		3	8	9	10	11	12	13	14	15	
		2	5	6	7	8	9	10	11	12	
		1	4	5	6	7	8	9	10	11	
7.	Наклон вперед(см)	5	16 и больше								
		4	от 5.5 до 15.5								
		3	от -5 до +5								
		2	от -5.5 до -15								
		1	от -16 и меньше								

#### Методические рекомендации по приему нормативов.

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

2. **Бег 30 м: 5 x 6 м.** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 раз. При изменении направления движения, обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. **Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя.** Метание с места. 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.

4. **Прыжок вверх с места,** отталкиваясь двумя ногами. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. **Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. **Поднимание туловища.** Выполняется в паре с партнером. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и расположены близко от ягодиц, стопы прижаты к поверхности, руки скрещены за головой, либо перед грудью. Выполнять поднимание туловища, касаясь грудью до коленей.

7. **Наклон вперед.** Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

Обучающийся выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении упражнения на гимнастической скамье обучающийся по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

### Контрольные нормативы по технико–тактической подготовке.

№	Содержание требований	Этап подготовки				
		Базовый			Углубленный	
		4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
1	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	2	3	4	4	4
2	Через сетку из зоны 3 в зону 4 в прыжке	3	4	2	3	3
3	передачи сверху у стены, стоя лицом девушки	3	4	5	5	5
	передачи сверху у стены, стоя лицом юноши	4	5	6	6	6
4	Подача на точность: - верхняя прямая в правую половину площадки	3	4	4	5	5
5	нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5 и 6	2	3	4	5	5
6	Первая передача на точность (приём) из зоны 6 в зону 3	2	3	4	4	5
7	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (стоя спиной)	3	3	4	5	5
8	Командные действия: приём подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4(2) и н/у	2	3	4	4	4

#### Методические рекомендации по приему нормативов.

##### 1. **Испытания на точность второй передачи.**

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат.

При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3 -3,5 м, расстояние от сетки не более 1,5м. 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 учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

**2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом.** Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на ступе делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену на заданную высоту. Выполняется серия передач, стоя лицом к стене. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

**3. Испытания на точности 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 учащийся выполняет 5 попыток.

**4. 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, параллельной 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 учащийся должен выполнить 5 попыток.

**5. 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 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. 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 учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Поддачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

#### **6. Tактическая подготовка.**

**1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.** Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей игроком посылается из глубины площадки.

Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. **Действия при нападающих ударах.** Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.) «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания, нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. **Командные действия в нападении.** В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

## Приложение №2

### Контрольные нормативы по теоретической подготовке.

Тест по волейболу для групп базового этапа:

1. В каком веке появился волейбол как игра:  
а) XX; б) XXI; в) XIX.
2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:  
а) 1964; б) 1991; в) 1997
3. Какая страна стала Родиной волейбола:  
а) Россия; б) Франция; в) США
4. Кто придумал волейбол как игру:  
а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Уильям Дж. Морган.
5. Что означает слово «волейбол»:  
а) удар с лёта и мяч; б) удар с лёта; в) мяч;
6. Размеры волейбольной площадки (м):  
а) 18×15; б) 18×9 ; в) 17×16.
7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):  
а) 199; б) 2,24 м; в) 200.
8. Вес волейбольного мяча (г):  
а) 280-300; б) 350; в) 260-280
9. Волейбол в России появился в ...  
а) 1920-х б) 1930-х в) 1950-х
10. В 1957 году на 53-й сессии Международного олимпийского комитета волейбол был объявлен олимпийским видом спорта. В каком году прошли первые Олимпийские игры с участием волейбола в Токио?  
А) 1952 год Б) 1964 год В) 1980 год Г) 1988 год

11. В Советском Союзе волейбол появился в начале 1920-х годов. 29 июля состоялся матч между командой государственного кинематографического техникума и художественно-технических мастерских. У корней волейбола, который стал появляться в СССР, стояли представители интеллигенции и творческие люди. Но за очень короткое время, эта игра, стала массовым развлечением для широкого круга, самых обычных людей, а затем переросла в популярный и современный вид спорта. Назовите официальную дату появления волейбола в СССР

А) 1900 год Б) 1923 год В) 1933 год Г) 1940 год

12. В октябре и ноябре 1935 года состоялись первые международные матчи советских волейболистов, соперниками которых стали спортсмены из Афганистана. Три матча в Ташкенте и заключительный в Москве принесли успех. Игры велись по азиатским правилам. Какая команда стала победительницей?

А) Афганистан Б) Китай В) СССР Г) США

13. Мужская сборная России на Олимпийских играх 2012 года провела матчи со сборными Германии, Туниса, США, Сербии, Бразилии. В четверть финала – со сборной Польши, в полуфинале – со сборной Болгарии. Какое место завоевали российские волейболисты?

А) 1 место Б) 2 место В) 3 место Г) 4 место

**Ответы.**

1)в 2)а 3)в 4)в 5)а 6)б 7)б 8)в 9)а 10)б 11)б 12)в 13)а

### **Тест по волейболу для групп углубленного этапа**

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...

а) США б) Канаде  
в) Японии г) Германии

2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...

а) 2 б) 3 в) 5 г) 6

3. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?

а) круг б) треугольник  
в) трапецию г) ромб

4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

а) в 1956 году б) в 1957 году  
в) в 1958 году г) в 1959 году

5. "Либеро" в волейболе - это ...

а) Игрок защиты б) Игрок нападения  
в) Капитан команды г) запасной игрок

6. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

а) Произвольно б) По часовой стрелке  
в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер

7. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....

а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру б) Мяч, коснувшийся рук игрока

- в) Мяч, находящийся в пределах площадки г) Мяч в руках подающего игрока
8. Ошибками в волейболе считаются....
- а) "Три удара касания"  
 б) "Четыре удара касания", удар при поддержке "двойное касание"
- в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
9. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...
- а) Оба удаляются с площадки б) подача считается выполненной  
 в) подача переигрывается г) считается у команды 2 касания
10. Волейбольная площадка имеет размеры:
- а) 18м на 8м б) 18м на 9м  
 в) 19м на 9м г) 20м на 10м
11. "Бич-волей" - это:
- а) Игровое действие б) Пляжный волейбол  
 в) подача мяча г) Прием мяча
12. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?
- а) 8 сек б) 10 сек  
 в) 5 сек г) 6 сек
13. Команда в волейболе состоит из.... игроков.
- а) 14 б) 12 в) 10 г) 6
14. Правила игры в волейбол предусматривают..... замен в одной партии.
- а) 9 б) 5  
 в) 6 г) 8
15. Принимать подачу в волейболе имеет право .....
- а) Любой играющий б) Только «либеро»  
 в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 . .
16. В волейболе игроки задней линии атакуют .....с зоны:
- а) 1, 3, 6 . б) 2, 3, 4 .  
 в) 2, 3, 5 . г) от трехметровой отметки
17. Волейбольная площадка условно делится на ..... деятельности.
- а) 8 зон б) 4 зоны. в) 6 зон г) 5 зон
18. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше..
- а) в 3 партиях б) в 4 партиях в) в 5 партиях г) в 2 партиях
19. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе
- а) одного либеро. б) двух либеро  
 в) трёх либеро г) четырёх либеро
20. Переход в волейболе между игроками делают...
- а) по часовой стрелке. б) против часовой стрелки.  
 в) по диагонали г) по чётным и нечётным зонам

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
вопроса										
ответ	а	г	б	б	г	б	а	б	в	б
№	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
вопроса										
ответ	б	а	а	в	а	г	в	а	б	а

Перечень тестов (вопросов) по текущему контролю освоения теоретической части программы:

1. История развития волейбола.
2. Страна и дата происхождения волейбола.
3. Год включения волейбола в программу Олимпийских игр.
4. Количество стран-членов Международной Федерации волейбольных ассоциаций.
5. Самые известные спортсмены- волейболисты в России и за рубежом.
6. Известные волейболисты субъекта, региона.
7. Достижения волейбольных команд России на мировой арене.
8. Понятие «Физическая культура».
9. Принципы системы физического воспитания в РФ.
10. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.
11. Возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий волейболом на организм обучающихся.
12. Психологическая подготовка юных волейболистов.
13. «Олимпийская система проведения соревнований». Принципы и правила.
14. Система проведения Чемпионата России по волейболу.
15. Влияние физической и технической подготовки на тактику команды.
16. Упражнения, направленные на развитие скорости.
17. Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.
18. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных волейболистов.
19. Ловкость, гибкость, координация движений – качества необходимые юным волейболистам.
20. Значение разминки в подготовке организма волейболиста к игре.
21. Особенности режима питания юных волейболистов.
22. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
23. Врачебный контроль и самоконтроль.
24. Правила техники безопасности во время занятий и на соревнованиях, в аварийных ситуациях.
25. Требования к спортивной экипировке и спортивному инвентарю у волейболистов.
26. Организация проведения соревнований игр по волейболу (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и тд.).
27. Количество судей, обслуживающих матч по волейболу. Функции второго судьи и линейных судей.
28. Критерии допуска к соревнованиям.
29. Виды соревнований.
30. Правила игры в волейбол.
31. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
32. Режим дня во время соревнований.
33. Формы организации занятий. Основные средства учебного занятия.

34. Основы техники и тактики игры в волейбол. Анализ техники и тактики сильнейших волейболистов.
35. Методы физической подготовки волейболистов. Методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий.
36. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.
37. Взаимосвязь тренировочных мероприятий, соревнований и восстановительных мероприятий.
38. Понятие о процессе спортивной подготовки.
39. Система игры «углом вперед» и «углом назад».
40. Основные функции и амплуа игроков команды- связующего, нападающего (диагонального, центрального) игрока, защитника «либеро».
41. Основные принципы игры в нападении из зон, 2, 3, 4. Нападение со второй линии. Правила нападения из различных зон.
42. Одиночное и групповое блокирование. Правила блокирования в игре.
43. Что такое «командные действия» в игре? Организация защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад».
44. Что такое интегральная подготовка?
45. Расстановка и нумерация игроков команды.
46. Количество игроков на площадке, по какому принципу осуществляется переход игроков.
47. Как называется технический прием в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру?
48. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
49. Основные принципы игры в нападении.
50. Основные принципы игры в защите.
51. Специфика игры в пляжный волейбол.
52. Основные системы организма и их функции.
53. Группы мышц, на которые ложится наибольшая нагрузка при занятиях волейболом.
54. Название документа, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
55. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов обучающимися.