

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ГОРОД УРЮПИНСК ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УРЮПИНСК ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического
совета МАУ ДО «ДЮСШ № 1»

протокол от 14.03.2024 № 3



Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст детей – 6-18 лет
Срок реализации – 8 лет

г. Урюпинск
2024 год

1. Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» по направленности является **физкультурно-спортивной**.

Программа по волейболу направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению уровней спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Педагогическая целесообразность программы.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем, большую часть времени, занимает практическая часть. Формы занятий определены количеством обучающихся, особенностями материала, местом и временем занятия:

- коллективная - при изучении теоретического и практического материала, при обсуждении итогов участия в соревнованиях;
- групповая - разбор тактических и технических действий, отработка командных тактических действий;
- индивидуальная - при работе с мячами, отработка индивидуальных навыков по амплуа игроков;
- лекция, тренировка, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия;
- занятие по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий, индивидуальные занятия.

Отличительные особенности программы:

- позволяет в условиях МАУ ДО «ДЮСШ № 1» через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа содержит более углублённое изучение спортивной игры, а так же включает элементы «пляжного» волейбола.
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач **на спортивно-оздоровительном этапе** (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Программа также предусматривает возможность реализации непрерывного учебно-тренировочного процесса в период активного отдыха и оздоровления детей в каникулярное время (летние и осенние школьные каникулы) для создания оптимальных условий, обеспечивающих отдых детей, нацеленный на укрепление их здоровья, реализацию двигательного, творческого и интеллектуального потенциала. Учебно-тренировочный процесс строится исходя из режима оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей.

Программа адресована - обучающимся с 6 до 18 лет, проявляющих интерес к физической культуре, желающих заниматься волейболом, прошедшие медицинский осмотр и по результатам осмотра имеющие допуск к занятиям в МАУ ДО «ДЮСШ № 1» видом спорта «волейболом».

Уровень подготовки	Длительность этапов	Год обучения	Минимальный-максимальный возраст для зачисления (лет)
базовый	6	1	6-10
		2	6-10
		3	6-10
		4	11-15
		5	11-15
		6	11-15
углубленный	2	1	14-18
		2	14-18

Наполняемость групп (человек)

Уровень подготовки	Год обучения	Минимум-максимум человек
базовый	1	15-30
	2-3	15-20
	4-6	10-20
углубленный	1-2	8-16

Реализовать программу смогут тренеры - преподаватели, имеющие высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и лица обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Уровень программы. Срок освоения всей программы - 8 лет.

Учебный год длится 42 недели с 1 сентября по 24 июня

этапы	Уровень подготовки	Год обучения	Количество часов в неделю (академические часы)	Общее количество часов в год (академические часы)
1 этап	базовый	1	4	168
		2	6	252
		3	6	252
		4	8	336
		5	8	336
		6	10	420
2 этап	углубленный	1	10	420

		2	12	504
--	--	---	----	-----

Форма обучения – очная.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно расписания утвержденного директором учреждения. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в академических часах (40 минут) и не должна превышать:

1 этап – двух часов;

2 этап – трех часов.

Особенности организации образовательного процесса. Состав группы постоянный (набор в группу идет на начало учебного года). Занятия групповые. Виды занятий используемые для прохождения программы: лекции, практические, учебно-тренировочные, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы, турниры, соревнования. Учебные группы могут формироваться как из обучающихся одного возраста, так и разновозрастные.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (лет)								
	7-8	9-10	11-12	13	14	15	16	17	18
Рост			+	+	+	+			
Мышечная масса			+	+	+	+			
Быстрота	+	+				+	+	+	
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+			
Сила				+	+		+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности						+	+	+	+
Гибкость	+		+	+					
Координация		+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+				

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий волейболом, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения в состав спортивных сборных команд.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в ДЮСШ, и предусматривает решение следующих **задач**:

образовательные:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол и пляжный волейбол;
- совершенствовать двигательные качества у обучающихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- научить технико-тактическим приёмам игры;
- расширить теоретическую базу знаний;
- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры и спортом;
- развивать память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве;
- сформировать отношение к игре волейбол как возможной области будущей профессиональной деятельности;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- развивать навыки бережного отношения к здоровью;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по этапам подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях различного уровня спортивных соревнований.

личностные:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма обучающихся, повышение общей физической подготовленности;
- формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- формировать готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность мотивации к обучению, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;
- повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня по волейболу и пляжному волейболу.

метапредметные:

- развивать умение самостоятельно определять цели своего обучения, самостоятельно планировать пути достижения целей;
- развивать умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;
- развивать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- развивать навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты.

Механизм реализации программы

Характеристика вида спорта: «волейбол»

Волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол, широко представлен в программе Олимпийских игр, а также в профессиональном спорте. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне.

Официальная дата рождения волейбола, это 1895 год. в г. Гелиоке (США). Её создатель учитель физического воспитания Вильям Морган-хотел, чтобы игра не требовала сложного оборудования, имела простые правила и поэтому была бы доступной для людей любого возраста. С 1900 г. волейбол распространяется в Канаде и странах Азии, а в 1914-1920 гг. в Европе, в частности в Чехословакии, Польше, Латвии и других странах.

В связи с ростом популярности волейбола совершенствуются и правила игры: устанавливается количество играющих в команде (6 человек), высота сетки 243 см для мужчин, для женщин высота сетки 224 см, вводится средняя линия, определяется продолжительность игры (до 25 очков). Таким образом, волейбол, оставаясь игрой развлечением, приобретает новые качества, становится отличным физическим упражнением, дающим возможность проявить в игре физические качества и спортивную подготовку. Стремясь придать волейболу спортивную направленность, игроки вырабатывают новые технические приёмы, подачи и перебивания мяча на сторону противника. Подача становится не только способом введения мяча в игру, но и средством нападения. Появляются верхняя прямая и верхняя боковая подачи. С введением правила трёх касаний мяча игра становится более коллективной, появляются новые эффективные приёмы нападения, зарождается специализация игроков и тактика игры. Развитие волейбола в нашей стране началось после Великой Октябрьской социалистической революции. Энтузиастами и пропагандистами его стали студенты художественных вузов и работники искусств. В 1925 г. по инициативе секции игр в Москве создается актив, на котором были приняты первые в нашей стране правила игры. В этом же году состоялись первые официальные соревнования по волейболу. С 1927 г. проводится ежегодное первенство Москвы. В последующие годы волейбол получает повсеместное развитие. Он пользуется широкой популярностью не только в Москве, но и на Украине, в Белоруссии, на Дальнем Востоке, Северном Кавказе. В 1928 г. в Москве состоялся чемпионат СССР, вошедший в программу Первой Всесоюзной спартакиады. В нём участвовали мужские и женские команды Москвы, Украины, Северного Кавказа, Закавказья и Дальнего Востока. Однако, несмотря на бурное распространение и популярность новой игры, и целый ряд новинок, которые привезли на этот чемпионат команды, спортивное мастерство волейболистов находилось ещё на низком уровне. При подборе игроков в команды основное внимание обращали на физические данные спортсменов. Высокорослые спортсмены хорошо играли в нападении, но не показывали надёжной игры в защите, в то время как низкорослые, быстрые и ловкие защитники, не обладая прыгучестью, были беспомощны в выполнении нападающих ударов. Для дальнейшего повышения спортивного мастерства была необходима общая физическая подготовка, разработка методики этой подготовки. Игра волейбол с момента своего изобретения пережила бурное развитие. Это выразилось в растущем количестве игроков и в растущем числе членов федерации игры. По своей распространённости и популярности, волейбол занимает неплохое положение на мировой арене. Волейбол стал не только чистым и спортивным, но происходит развитие игры во время отдыха, эта игра стала средством организации досуга, восстановления работоспособности и для поддержки здоровья.

Специфика игры волейбол, заключена в самом названии; «волей» - на лету, «бол» - мяч. Одна из самых важных и главных задач в игре, является задача занять исходное удобное положение для приёмов передачи или нападающего удара, то есть своевременно

выйти на мяч, ну или блокировки. Ещё одна из важных задач, является определить траекторию и скорость полёта мяча. Способности быстро решать и обдумывать такие задачи, можно развить специальными упражнениями. В определённых сочетаниях ведущую роль играют сила и быстрота. Первостепенные значения имеют скорость мышечных сокращений и регулировки скорости всех движений. Особые значения придаются пространственной точности всех движений, которая необходима при нападающих ударах, подачах или при разных передачах мяча. Важна, конечно же скорость двигательных реакций и способности управлять временем своих движений. Быстрота и сложность решения движений в игровых ситуациях - это ещё одна отличительная черта игры. Игра должна учитывать места всех игроков на площадке, разгадать мысли противников, угадать действия партнёров, произвести анализ обстановки, решить целесообразно дальнейшие действия эффективно их выполнить. Волейбол-это одна из самых распространённых игр в России и Украине. Особыми достоинствами волейбола, как средства физических воспитаний, являются его качества - возможности само-дозировки нагрузок, то есть соответствия между нагрузкой и подготовленностью игрока. Это делает волейбол игрой, которая доступна людям любого возраста. Таким образом мы подходим к выводу, что волейбол это вид спорта, который не только интересен, но и полезен для всех людей.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол;
- знают общие правила по антидопингу;
- соблюдают антидопинговые правила;
- выполнили контрольно-переводные нормативы (испытания) по этапам подготовки;
- приняли участие в официальных спортивных соревнованиях различного уровня спортивных соревнований.

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

Многолетнюю подготовку обучающихся целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Весь период подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности обучающихся в различные периоды жизненного пути.

Каждый этап подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности обучающихся в различные периоды жизненного пути.

Спортивная тренировка юных обучающихся, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата.

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок, учебно-тренировочных сборов и соревнований. В течение многолетних тренировок обучающиеся должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Организация, для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Трудоемкость программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 рабочих недель в год.

Учебный план

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Сводные данные						Распределение по годам обучения							
		Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Базовый уровень						Углубленный уровень	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итого	1-й год БУ -1	2-й год БУ -2	3-й год БУ -3	4-й год БУ -4	5-й год БУ -5	6-й год БУ -6	1-й год УУ -1	2-й год УУ -2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Общий объем часов	2688	48	153	2451	30	6	168	252	252	336	336	420	420	504
1.	Обязательные предметные			153	1208			98	138	139	150	153	192	192	299

	области														
1.1	Теория			153				15	27	18	24	17	15	15	22
1.2	ОФП				433			51	71	81	72	68	90		
1.3	ОФП и СФП				273								32	90	151
1.4	Основы профессио нального самоопред еления				64									32	32
1.5	Вид спорта				438			32	40	40	54	68	55	55	94
2.	Вариатив ные предметн ые области		48		1243	30	6	70	114	113	186	183	228	228	205
2.1	Инструкто рская и судейская практика				39			0	0	0	5	4	10	10	10
2.2	Различные виды спорта и подвижны е игры				228			21	33	32	36	27	30	30	19
2.3	Развитие творческог о мышления				147			0	0	0	24	17	40	40	26
2.4	Националь ный региональ ный компонент				227			17	27	27	36	32	32	28	28
2.5	Специальн ые навыки (ТПП)				369			17	27	27	50	58	62	64	64
2.6	Спортивно е и специальн ое оборудова ние				161			4	14	14	14	23	32	30	30
2.7	Контрольн ые соревнова ния				46						8	8	10	10	10
3.	Медицинс кое обследова ние				26			2	4	4	4	4	2	2	4

6.	Самостоятельная работа		48					5	5	5	5	6	6	8	8
7.	Аттестация														
7.1.	Промежуточная аттестация					30		4	4	4	4	4	4	6	
7.2.	Итоговая аттестация						6								6
	Практические занятия	2451						144	216	225	303	309	395	391	468
1.	Тренировочные мероприятия	2026						121	191	200	273	269	355	321	388
2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	175						15	15	15	20	20	20	40	40
3.	Иные виды практических занятий	155						8	10	10	10	20	20	30	40

Календарный учебный график

Месяц	даты	год обучения								
		базовый уровень						углубленный уровень		итого
		1 БУ-1	2 БУ-2	3 БУ-3	4 БУ-4	5 БУ-5	6 БУ-6	1 УУ-1	2 УУ-2	
сентябрь	01-03	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	
	04-10	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	
	11-17	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	
	18-24	4п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	
	25.09-01.10	4п	1т+5п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	2т+10п	
октябрь	02-08	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	1с+11п	
	09-15	4п	1т+5п	6п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	
	16-22	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	8п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	23-29	4п	1с+5п	1т+5п	1т+7п	8п	10п	10п	1т+11п	
	30.10-05.11	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	
ноябрь	05-12	1с+3п	1с+5п	1с+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	1с+11п	
	13-19	4п	1т+5п	6п	1т+7п	8п	10п	10п	1т+11п	

	20-26	4п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	27.11-03.12	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1с+7п	10п	1с+9п	1с+11п	
декабрь	04-10	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1с+7п	8п	10п	1с+9п	1с+11п	
	11-17	1с+3п	1т+5п	6п	1т+7п	8п	1с+9п	1с+9п	1с+11п	
	18-24	4п	1т+5п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	25-31	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1с+7п	1с+7п	10п	10п	1т+11п	
январь	01-07	4п	1с+5п	1с+5п	1т+7п	8п	1с+9п	1с+9п	1с+11п	
	08-14	4п	1т+5п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	15-21	4п	1т+5п	6п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	
	22-28	1т+3п	6т+4п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	
	29.01-04.02	4п	1т+5п	1т+5п	1с+7п	8п	10п	1с+9п	1т+11п	
февраль	05-11	1с+3п	6п	1с+5п	8п	1с+7п	1с+9п	10п	1с+11п	
	12-18	1т+3п	1т+5п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	19-25	4п	1т+5п	6п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	
	26.02-03.03	4п	6п	1с+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	1с+11п	
март	04-10	1т+3п	1т+5п	1т+5п	8п	8п	10п	10п	12п	
	11-17	1с+3п	1с+5п	6п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	1т+11п	
	18-24	4п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	
	25-31	4п	1с+5п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	
апрель	01-07	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	08-14	4п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	
	15-21	1с+3п	6п	1с+5п	8п	8п	10п	10п	12п	
	22-28	1т+3п	1т+5п	1т+5п	8п	8п	10п	10п	1т+11п	
май	29.04-05.05	1т+3п	1т+5п	1т+5п	8п	8п	10п	10п	12п	
	06-12	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	2иа+10п	
	13-19	4 па	4па+2 п	4па+2 п	4па+4 п	4па+4 п	4па+6п	6па+4 п	4иа+8п	
	20-26	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	
	27.05-02.06	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	
июнь	03-09	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	
	10-16	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	
	17-23	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	
	24-30	к	к	к	к	к	к	к	к	
июль	01-07	к	к	к	к	к	к	к	к	
	08-14	к	к	к	к	к	к	к	к	
	15-21	к	к	к	к	к	к	к	к	
	22-28	к	к	к	к	к	к	к	к	
	29.07-04.08	к	к	к	к	к	к	к	к	
август	05-11	к	к	к	к	к	к	к	к	
	12-18	к	к	к	к	к	к	к	к	
	19-25	к	к	к	к	к	к	к	к	
	26-31	к	к	к	к	к	к	к	к	
Сводны е	аудиторные занятия(теорет ические)	15	27	18	24	17	15	15	22	153

	практические занятия	144	216	225	303	309	395	391	468	2451
	самостоятельная работа	5	5	5	5	6	6	8	8	48
	промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4	6		30
	итоговая аттестация								6	6
	всего	168	252	252	336	336	420	420	504	2688

Условные обозначения:

Теоретические занятия - Т

Практические занятия - П

Самостоятельная работа - С

Промежуточная аттестация - ПА

Итоговая аттестация - ИА

Каникулы – К

1. Даты начала и окончания учебных периодов/этапов:

- дата начала учебного года – 02.09.2023;

- дата окончания учебного года – 24.06.2024.

2. Количество учебных: недель – 42;

Количество часов за учебный год:

- 1 год обучения (БУ-1) – 168ч.;

- 2 год обучения (БУ-2) – 252ч.;

- 3 год обучения (БУ-3) – 252ч.;

- 4 год обучения (БУ-4) – 336ч.;

- 5 год обучения (БУ-5) – 336ч.;

- 6 год обучения (БУ-6) – 420ч.;

- 7 год обучения (УУ-1) – 420ч.;

- 8 год обучения (УУ-2) – 504ч.

3. Продолжительность каникул: с 25.06.2025 по 31.08.2025.

4. Сроки контрольных процедур:

- промежуточная аттестация: 26.12.2024.

- аттестация по итогам освоения программы: 22-24.05.2025.

3. Методическая часть

Методика и содержание работы по предметным областям

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

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

Вариативные предметные области дают возможность расширения и 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.

Базовый уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня

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

Вариативные предметные области базового уровня

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- акробатика;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- контрольные соревнования;
- контрольно-переводные испытания;
- инструкторско-судейская практика;
- медицинское обследование;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня

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

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- акробатика;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- контрольные соревнования;
- контрольно-переводные испытания;
- инструкторско-судейская практика;
- медицинское обследование;
- спортивное и специальное оборудование.

Более подробное описание методики по предметным областям базового и углубленного уровня излагается ниже.

3.1. В области теории и методики физической культуры и спорта

Перечень основных тем для теоретических занятий

1. Физическая культура важное средство для физического развития и укрепления здоровья.

Понятие «физическая культура» физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. История возникновения игры волейбол.

В 1995 году Мировая спортивная общественность отмечала 100-летие со дня рождения волейбола. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий волейболом их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных команд в соревнованиях по волейболу. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсменов.

3. Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм, и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и дозе. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробный процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм

в процессе занятий волейболом, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма.

8. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о спортивной подготовке. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование тех. Средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристик спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений; ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Урок – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия.

9. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и значение планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы занесений. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

10. Основы техники волейбола и техническая подготовка.

Основные сведения о технике волейбола, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Методические приемы и средства обучения технике волейбола. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

11. Основы тактики и тактическая подготовка.

Характеристика подготовительных действий в волейболе и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой волейбола. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности волейбола. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий розыгрыша мяча. Характеристика действий в защите. Методы изучения противника. Методы оценки спортивного мастерства противника. Анализ тактических ошибок. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

12. Спортивные соревнования. Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития волейболиста. Соревнование – как средство совершенствования спортивного мастерства.

13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения российских спортсменов в борьбе за личное первенство. Условия выполнения требований.

3.2. В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

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

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

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

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

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

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

В области специальной физической подготовки:

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 (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, 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, полу-приседа, полу-приседа 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. Запрыгивание 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 йогами (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).

Многократные 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). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в степу. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячемётом).

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. Многократные 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 подач. 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 – поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, по кругу 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 прогибанием 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 степы (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и по точности 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 слабой 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) 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 (посылаемого мячеметом) 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, по 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 занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся 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.

В области избранного вида спорта:

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

В области изучения и совершенствования техники и тактики

Контрольные упражнения по данному разделу строят на основе материала технической и тактической подготовки с учетом задач и направленности интегральной подготовки. Ведущую роль здесь играет метод сопряженных воздействий.

Приведем упражнения на основе которых можно строить различные другие:

Лицом вперед – правым (левым) боком вперед, перемещения-остановки, перемещения-передача мяча сверху двумя руками; перемещения-прием снизу; передача сверху двумя руками, стоя лицом и спиной; нижняя передача вперед – отбивание снизу; стоя спиной по направлению передачи; подача – прием мяча от удара (стоя, в прыжке, через сетку); нападающий удар по мячу, закрепленному на амортизаторах, - передача сверху, удар – прием снизу, удар – имитация блока; передача сверху – имитация блока; прием снизу – имитация блока; передача сверху – блокирование, передача – нападающий удар.

Чередование технических приемов и их способов в различных сочетаниях: отдельно в защите, в нападении, а также в защите и нападении; Например: подачи нижняя и верхняя – прямая, передачи сверху двумя руками – у сетки, из глубины площадки в прыжке с последующим нападением; нападающий удар из различных зон прямой с переводом; нападающий удар с блокированием; прием снизу, снизу с нападением в сочетании с перемещениями.

Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Например: передача-прием, подача-прием, нападающий удар – блокирование. Поточное выполнение технических приемов (комплекс приемов последовательно в различных участках площадки). Переключения отличаются от чередования наличием выбора и элемента внезапности.

Выполнение технических приемов в рамках технических действий (повторный метод). Основное внимание обращают на технику (например, в групповых действиях в нападении на передачу или нападающий удар), но соблюдая структуру тактического действия. Здесь все действия обучающихся заранее обусловлены.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов в процессе многократного выполнения тактических действий. Для многократного повторения последовательно избирают тактические действия – индивидуальные, групповые или командные в нападении или защите (на основе программы для соответствующего контингента) с высокой интенсивностью (соответствующая организация занимающихся при проведении упражнений) и большой дозировкой (соответственной подготовленности волейболистов). Тогда можно повысить надежность выполнения технических приемов, но

не вообще, а в тесной связи с тактическим действием. Это создает благоприятные предпосылки для эффективности игровых действий.

Чередование индивидуальных, групповых и командных тактических действий (на основе программы для конкретного контингента) в нападении, в защите, в защите и нападении. Например: выбор способа отбивания мяча через сетку – вторая передача стоя лицом в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной по направлению передачи (по заданию, сигналу); подача на точность (по заданию) – выбор способа приема мяча (сверху, снизу). Выбор способа приема мяча (сверху, снизу), от передачи через сетку – выход в зону удара при блокировании; групповые действия при приеме подачи – групповые действия при второй передаче; чередование взаимодействий игроков передней линии при первой и второй передачах с взаимодействием игроков задней и передней линии при приеме подачи; чередование командных действий в нападении и защите: система игры со второй передачи игроком передней линии (задней линии, выходящим к сетке) – защита углом вперед (углом назад).

Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в индивидуальных, групповых и командных. То же, но при сочетании индивидуальных и групповых тактических действий.

Упражнения усложняют – уменьшают паузы между игровыми фазами, чаще делают переходы (например, после двух-трех действий, не прерывая упражнения), увеличивают число переключений от нападения к защите, одновременно уменьшая продолжительность каждого действия.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий в которых проводятся занятия. Суммарный относительный объем общей физической подготовки в группах углубленного уровня уже значительно ниже, чем в группах начальной подготовки. Однако периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола проводятся подвижные и спортивные игры.

Значительно возрастает в группах углубленного уровня объем специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на базовом уровне обучения.

Подготовительные упражнения направлены на развитие качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры: укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучести, быстроты реакции и ориентировки, умения пользоваться периферическим зрением, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, скоростно-силовой), прыжковой ловкости, специальной гибкости.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами; со скакалкой; резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивных мячей в подготовительных упражнениях для детей 12-14 лет и девушек 15-17 лет до 2 кг, для юношей 15-17 лет – до 3 кг. В упражнениях, направленных на развитие качеств, необходимых для овладения подачами и нападающим ударами, вес мяча 1 кг. Вес гантелей для юных волейболистов 14-16 лет – 0,5-1 кг, для 16-17 лет – 1-3 кг. Упражнения с гантелями предназначены преимущественно для юношей. Упражнения с амортизаторами выполняются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике. Особое место среди них занимают

упражнения, выполняемые с тренажерами. Экспериментальные исследования показали, что применение тренажеров ускоряет процесс овладения рациональной техникой, исключает дальнейшую трудоемкую работу по исправлению у обучающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без наличия определенного минимума специального оборудования невозможно решать задачи по подготовке квалифицированных волейболистов. Основное внимание при обучении следует уделять овладению обучающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий, это требование отражено в разделах, раскрывающих содержание подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые соревновательные качества и навыки, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, и восстанавливать необходимые специальные качества и навыки, следовательно, можно только через соревнования.

В группах углубленного уровня приобретают большое значение учебно-тренировочные, товарищеские (контрольные) и командные игры.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала обучающимся дают индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке – упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, запрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По тактической подготовке – изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решением тактических задач.

Начиная с группы 14-16 летнего возраста, для каждого обучающегося конкретный индивидуальный план, юные спортсмены ведут дневник, в котором фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы. Занятия с юными волейболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, контрольные нормативы.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовки). Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболист с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах, в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия по обучению технике являются центральными в системе многолетней тренировки юных волейболистов. От качества этих занятий зависит решение важнейшей задачи – вооружение волейболистов широким арсеналом приемов игры. Такие занятия насыщены подводящими упражнениями, в них широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, видеозаписи, технические средства обучения и т.п. Усилия тренера-преподавателя направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно.

Занятия по совершенствованию техники направлены на обеспечение высокой степени надежности навыков выполнения приемов игры. Совершенствование навыков у обучающихся 10-15 лет осуществляются под лозунгом универсальности, в 16 лет и старше учитываются индивидуальные особенности юных спортсменов, а также игровая функция каждого из них. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Основная цель занятий по совершенствованию тактики – добиться стабильной надежности выполнения занимающимися арсенала технических приемов в структуре тактических действий – индивидуальных, групповых и командных, а также совершенного овладения широким арсеналом этих тактических действий в нападении и защите.

Занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей физической подготовке или специальной, или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств – быстроты, силы выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных предметов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности. Большое место на занятиях занимает скоростно-силовая подготовка, широко применяются тренажерные устройства и различный спортивный инвентарь, проводится круговая тренировка.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче – более успешному первоначальному обучению приемам игры при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей, а также неуклонному совершенствованию навыков выполнения технических приемов в течение многолетнего процесса становления мастерства юного волейболиста.

Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе многолетней подготовки или годичного цикла. Комбинированные занятия на основе технической и тактической подготовки преследуют цель совершенствования технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий, запрограммированного для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым владеют на данном этапе многолетней подготовки юные спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи и начального обучения технике и тактике.

Комбинированные занятия по технической, тактической и физической подготовке строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической, технической, тактической подготовки, при этом происходит неоднократное чередование средств в указанной последовательности. В комбинированных занятиях может применяться учебная двусторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Целостно-игровые занятия направлены на решение важнейшей задачи – обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки. Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение состоят выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты вместе, тактических действий – индивидуальных, групповых и командных, отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, в нападении и защите вместе. Игровые тренировки посвящены учебным играм в волейбол, в которых применяется система продуманных занятий. Главная цель – добиться того, чтобы юные волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и эффективно.

3.3 В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
-
- развитие специальных психологических качеств;

- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по ИВС.

3.4 В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

Овладение игровыми приемами обычно поддается быстрее спортсменам, которые лучше подготовлены физически. Таким образом, путь к спортивному мастерству лежит через физическое развитие.

Волейболист внешне ничем не отличается от легкоатлета-десятиборца, баскетболиста или представителей других атлетических видов спорта.

Основу физической подготовленности волейболистов составляют хорошо развитая сила прыгучести, быстрота, гибкость и выносливость. Однако развитие всех этих качеств должно иметь специальную направленность. Волейболисту не обязательно развивать абсолютную силу, т.е. способность поднимать большие тяжести. Сила ему нужна для выполнения высоких прыжков, мощного нападающего удара и подачи, бросков за мячом и т.д.

Развивать физические качества можно и отдельно каждое и несколько одновременно. Например, выполнение ускорений с последующими прыжками помогает развивать и быстроту и прыгучесть.

Акробатические упражнения:

1. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.
2. Перекаты в группировке, лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения лежа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись.
7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
9. Стойка на руках с помощью и опорой о стену (для мальчиков).
10. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки.
11. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
12. Кувырки вперед с трех шагов и небольшого разбега.
13. Длинный кувырок вперед.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.
16. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).
17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
18. Мост с помощью партнера и самостоятельно.
19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).
20. Комплексы выше указанных упражнений.

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60 м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
3. Повторный бег 2-3 x 30-40 м (12-14 лет), 3-4 x 50-60 м (15-17 лет).
4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.

5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий варьируется). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
10. Метание гранаты.
11. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные игры:

1. Баскетбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину.
2. Гандбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков по воротам.
3. Мини-футбол.

Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры.

1. «Гонка мячей».
2. «Салки».
3. «Рыбак и рыбки».
4. «Метко в цель».
5. «Подвижная цель».
6. Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.
7. «Картошка».
8. «Охотники и утки».
9. «Катающаяся мишень» и др.

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

1. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений.
2. Передвижение на скорость до 3 км.
3. Эстафеты, игры.

3.5 В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

3.6 В предметной области "развитие творческого мышления"

Волейбол - командный вид спорта.

И здесь наряду с физической подготовкой, арсеналам техники и тактики необходимо творческое мышление. Из двух равных команд победит думающая, и действующая нестандартно. Соревновательная игра характеризуется высокой скоростью смены технико-тактических ситуаций, необходимостью спортсменов в каждый момент

учитывать конкретную ситуацию. В таких условиях спортсмен в первую очередь должен уметь находить правильные решения в быстро меняющихся проблемных ситуациях, непохожих одна на другую.

Для базового уровня творческое мышление носит тактический оттенок.

№ п/п	Особенности тактического мышления	Характеристика
1	2	3
1	Наглядно-образный характер мышления	При решении тактических задач мышление спортсмена основано на наглядных чувственных образах и явлениях. Оно носит конкретный характер и связано с восприятием действий соперников и партнеров и всей ситуации спортивной борьбы.
2	Действенный характер мышления	Мышление спортсмена включено в его деятельность, протекает неотрывно от его моторных действий. Нередко спортсмен находит правильное решение не путем предварительного продумывания, а в ходе самого действия.
3	Ситуационный характер мышления	Мышление спортсмена протекает на фоне постоянно меняющихся ситуаций и требует принятия только адекватных решений, ибо неверное решение исправить уже невозможно.
4	Быстрота мышления	Обусловлена жестким лимитом времени для выполнения тактических действий.
5	Гибкость мышления	Спортсмен должен уметь перестраивать намеченный план тактических действий, подметив изменения в сложившейся обстановке, вносить поправки в принятое решение.
6	Целеустремленность мышления	Означает умение спортсмена концентрироваться, не отвлекаясь и не прекращая поиски новых решений. Целеустремленность тесно связана с развитием воли.
7	Самостоятельность мышления	Спортсмен должен уметь решать тактические задачи самостоятельно: принимать решения и действовать в соответствии со сложившимися обстоятельствами, не поддаваясь постороннему влиянию.
8	Глубина мышления	Проявляется в умении выделять главное, существенное в тактических действиях.
9	Широта мышления	Заключается в умении постоянно держать под контролем большое число связей и отношений, влияющих на ход тактических действий. При этом используются данные, как собственного опыта, так и других источников.
10	Критичность мышления	Это одно из проявлений мыслительной деятельности, без которого невозможно творческое решение задач, это всесторонняя проверка на прочность различных вариантов собственных тактических действий.

Для углубленного уровня творческое мышление выходит за рамки тактического и является технико-тактическим и стратегическим.

На этом этапе формируются умения самостоятельного месячного и годового тренировочного планирования, комплексный подход к тренировочному процессу, умения

работать с судейским корпусом, тренерско-преподавательским составом, спортсменами своих и других команд, зрителями.

К вышеизложенному следует добавить, что в спортивной деятельности не последнее место занимает такое понятие, как интуиция. Интуиция – это протекание процессов мышления в свернутой неосознанной форме, когда осознается лишь конечный результат мыслительного процесса.

Во время соревнований опытные спортсмены нередко решают тактические задачи и выполняют действия мгновенно и правильно без достаточно ясного их осознания.

Осмысливание (выражение в словесной форме) наступает уже после совершения действия. Интуитивные действия осуществляются на основе богатого разностороннего опыта, спортсмена: глубокого знания тактики и совершенного владения техникой, умения наблюдать за действиями соперников и партнеров, хорошо развитой способности к вероятностному прогнозированию и антиципации (предвосхищению действий противника).

3.7 В предметной области инструкторской и судейской практики

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в тренировочных группах. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, помощника судьи, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа базового уровня 3 года обучения и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера - преподавателя;
- уметь провести подготовку обучающихся своей группы к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства ДЮСШ по волейболу;
- уметь вести протокол поединков;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных игр - самостоятельно;
- участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи и в составе секретариата;
- уметь судить игры при проведении соревнований в качестве судьи.

Выпускник ДЮСШ должен выполнить программу подготовки для присвоения звания «инструктор по спорту» и «судья по спорту».

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

Этапы судейской подготовки:

1. Теоретическая

- изучение правил соревнований по волейболу: терминология; этика; система оценок; особенности работы протоколиста, секретаря, бокового судьи, судьи; требования к обучающимся; требования к площадке, к организации соревнований.

- теоретическое решение задач по ситуативным моментам игр, анализ игры, анализ соревнований.

- сдача теоретических знаний через тестирование.

2.Практическая

- решение ситуативных задач на практике.

- практическая деятельность в роли протоколиста, секретаря, бокового судьи, судьи в учебных играх.

- сдача судейских правил на практике.

- практическая деятельность в роли протоколиста, секретаря, бокового судьи, судьи в соревновательных играх.

3.8 В предметной области «Национальный региональный компонент»

Тематика НРК на учебно-тренировочных занятиях

1. Личности в современном олимпийском движении.
2. Городская спартакиада школ в г. Урюпинске.
3. Развитие различных видов спорта в Волгоградской области и в г. Урюпинске.
4. Ведущие спортсмены нашего города.
5. Развитие волейбола в Волгоградской области, тренерский состав, известные турниры.
6. История развития волейбола в Урюпинске.

Предметная область «специальные навыки» для базового и углубленного уровней

Уровни подготовки	Специальные навыки
Базовый	- страховка и самостраховка. - взрывная скорость - техника безопасности при выполнении упражнений - техника безопасности при игре в волейбол - навыки самоконтроля
Углубленный	- скоростная реакция - скоростно-силовая выносливость - технико-тактическая подготовка - навыки расслабления и восстановления организма

3.9 В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней

Данная предметная область предполагает набор знаний и умений по:

- использованию спортивного и специального оборудования;
- приобретению навыков содержания и ремонта оборудования;
- технике безопасности при работе на данном оборудовании.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие

специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника обучающегося, некоторых таблиц и диаграмм.

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Сетка волейбольная	комплект	2
2.	Мяч волейбольный	штук	14
3.	Протектор д/волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4.	Барьер легкоатлетический	штук	20
5.	Гантели массивные 1-5кг	комплект	3
6.	Мяч набивной (медицинбол) 1-5 кг	штук	16
7.	Корзина для мячей	штук	2
8.	Мяч теннисный	штук	10
9.	Мяч футбольный	штук	2
10.	Насос для накачивания мячей с иглами	штук	3
11.	Скакалка гимнастическая	штук	25
12.	Скамейка гимнастическая	штук	4
13.	Утяжелитель для ног	комплект	25
14.	Утяжелитель для рук	комплект	25
15.	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

4. Рабочие программы по предметным областям

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7 – 9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по соотношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);

Развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

- целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами)
- расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе принцип целостного обучения

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися

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

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности;
- мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно

к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области "вид спорта волейбол" для базового уровня

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "вид спорта волейбол" для углубленного уровня

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности,

обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней

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

В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня

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

В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области "акробатика" для базового и углубленного уровней

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней

- знание особенностей развития видов спорта в Волгоградской области и г. Урюпинска.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Общие указания по проведению занятий

1. Занятия проводятся в игровом зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния

2. Занятия по волейболу состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и самостраховки, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений. К основным подготовительным упражнениям относятся:

- перемещения
- прыжки
- ускорения
- кувырки;
- перекаты;
- падения.

Специальные упражнения включают в себя:

- передвижения в различных положениях с использованием различных способов дыхания;
- упражнения на координацию;
- упражнения с партнером для развития гибкости;
- упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучающихся, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

4.1 Базовый уровень подготовки 1 года обучения

Техническая подготовка

Техника нападения

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

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в степу с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

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

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

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

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней

и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

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

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

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

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у степы», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

4.2 Базовый уровень 2-3 года обучения

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке по одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Подача нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой).

3. Прием снизу двумя руками; наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий па подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

4.3 БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

1. Перемещения: прыжки па месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; па точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.
3. Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.
4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.
 2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом па бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.
- Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача

нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

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

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

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

Интегральная подготовка

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

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

5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

4.4 БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Техническая подготовка

Техника нападения

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

2. Передачи: 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 партнёра и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

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

4. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач по точность.

5. Нападающие улары: 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 слабой 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 по 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.

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Тактическая 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 - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

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.

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.

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 (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших 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: а) 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; в) 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 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 посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.
5. 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 на игру, разбор игр - преимущество в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

4.5 Базовый уровень 6 года обучения

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.
2. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

Техника защиты

1. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.
2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

Командные действия: прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

Интегральная подготовка

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

4.6 Углубленный уровень 1-2 года обучения

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.
2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.
3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабой рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты

1. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4,2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2; в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3,2-3,4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии -прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего – прием подачи и первая пере/дача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий);

выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока; системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

Интегральная подготовка

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

2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

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

4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр

4.7 Примерные поурочные планы (по темам)

Распределение программного материала по занятиям

Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
<i>Теоретическая подготовка:</i>		
1. Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания	1,3,5,7	
2. Гигиена закаливания и режим питания	16,19,134	

спортсмена		
3. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38	
4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	74,78,86,136,137	
Физическая подготовка	1-2, 4-10, 13-25, 29-34, 36-53, 56-73, 75-76, 78-107, 111-133, 135, 138-156	
Техническая подготовка:		
Действия без мяча:		
1. Стойки волейболиста.	3,4	8, 15,18,21,24,55,67,79,85
2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом.	5,6	9,13, 24, 36
3. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд.	9	10, 13,14, 36,68,96
4. Остановка шагом.	9	10,13,36
5. Сочетание способов перемещений.	27	73
6. Сочетание способов перемещений и стоек.	37	73
Действия с мячом:		
1. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки.	10,21,22	13,17,20,25,28,36,39,57,60,63, 95,98,115
2. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.	20,34,35	21, 27,36,37,38,48,49,67,68,91,92, 111,112
3. Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям.	11,14	12,15,16,19,20,24,28,42,52,64, 76,81,97
4. Передача мяча с наброса партнёра.	15	16,18,20,23,25,42,52,64,76,81, 97
5. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	16, 24	17, 18, 25,26, 35,38,40,56,65, 77, 78, 82,98,102
6. Передача мяча сверху в	7	10,13,16,19,31,43,56,

стену.		59,62,94,97,114,116
7. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра.	18	19, 22,24,28
8. Подбивание мяча снизу над собой.	21	22,35,44,54,68,94,101
9. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища	18	19, 20, 21, 23,25
10. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м)	20	21,22,23,25,35,36,56,57
11. Подача через сетку с близкого расстояния.	21	22-25,78-107, 111-117
12. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	27,41,55,57, 68,74,84,98,103,114, 118, 132,145,154	33,45,59,71,78,86,100,116,125 ,140,150
Тактическая подготовка		
1. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	5,9	13,15,18,21,33,45, 58, 79, 112
2. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)	26	27,30,32,59
5. Выбор места при приёме подачи.	25	27,29,34,44,59,79,86
7. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.	40	42,86,106,109,110
Контрольные испытания	2, 6,118	

Модульное занятие

Занятие № 25 Комбинированное по физической и технической подготовке.

Задачи: Закрепление изученного материала по технике передач и подачи.

Инвентарь: набивные и волейбольные мячи.

Подготовительная часть – 20 мин. Орг. вопросы – 1-2 мин.

1. ОРУ в движении:

ходьба, бег; перемещения лицом, спиной, боком приставными шагами; вращение прямыми руками в ходьбе вперёд, назад, одна вперёд – другая назад; махи прямыми ногами вверх вперёд; наклоны вперёд на каждый шаг; ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.(5 мин)

2. Работа с набивными мячами в парах через сетку: броски над собой и партнёру и ловля двумя руками над головой; броски мяча через сетку двумя руками из-за головы, левой и правой рукой.(8 мин)

3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но упираясь в стену пальцами. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. (7 мин)

Основная часть – 65 мин.

1. Повторение изученного материала по технике передач:

1) Выполнение передачи двумя руками сверху над собой (5 мин);

2) Выполнение передачи двумя руками сверху с наброса партнёра (10 мин);

- 3) Выполнение передачи снизу над собой (5 мин);
 - 4) Выполнение передачи снизу с наброса партнёра (10 мин);
 2. Повторение изученного материала по технике подачи:
 - 1) Выполнение подброса мяча над собой слабой рукой на нужную высоту и расстояние для выполнения верхней прямой подачи (5 мин);
 - 2) Выполнение верхней прямой подачи в стену с близкого расстояния от неё (10 мин);
 - 3) Выполнение верхней прямой подачи через сетку с близкого расстояния от неё (10 мин);
 3. Учебная игра: учащиеся делятся на две команды и соревнуются, какая команда быстрее подаст 10 подач через сетку. Поддачи выполняются командами поочерёдно и поочерёдно же внутри команды. (10 мин)
- Заключительная часть – 5 мин.**
- Упражнения на расслабление и гибкость.

Поурочное распределение программного материала

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
Теоретическая подготовка:			
1	Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания	1,3,5,7	
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	16,19,134	
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38	
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	74,78,86,136,137	
5	Основы техники и тактики игры волейбол	2,4, 6, 17, 28, 35, 57, 86, 112	
	Физическая подготовка	1-2, 4-10, 13-25, 29-34, 36-53, 56-73, 75-76, 78-107, 111,133, 135, 138-156	
Техническая подготовка:			
Действия без мяча:			
1	Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом.	1,3,9,40	15,24,36,44,65, 85,96,135,145,154
2	Сочетание способов перемещений и стоек.	2,4,10,41,130,142	2,4,10,16,37,45,66,86,96,136,146,155
Действия с мячом:			
1	Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком, остановки и поворота лицом в сторону передачи.	5,8,10,21,37,46	6,9,17,22,39,55,74,82, 100-106,134
2	Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после	22,24,50,78	23,25,54,82,112

	перемещений лицом, спиной, боком и остановки.		
3	Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям. Передачи на точность.	14,16	15,17, 31-34,42,50,67,74,120-123
4	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	20,21,23,49, 51,76	22,24,25,52,53,78,79, 88,99,111
5	Передача мяча сверху в стену. То же с изменением высоты передачи.	30,50,74,12 0	31,51,75,77,121,127, 137, 148,155
6	Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	15,18,25	16,19,27-29,46,48,88,93
7	Подбивание мяча снизу над собой.	8,13	9,14,33,56,87,103,126
8	Передачи мяча в треугольнике в зонах: 3-4-6, 32-6, 3-2-1, 3-4-5 (расстояние до 3 м)	35,38	37,40,44,48,66,85
9	Приём подачи двумя руками сверху и снизу.	27,28,47,88, 92	28,29,48,89,93,95,152
10	Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища.	1,5	2,6,13,16,17
11	Подача мяча в стену (расстояние 4-5 м).	9	10,14,20,54
12	Подача через сетку с близкого расстояния.	16,21	17,22,25,37,42- 47,55,61,78,83,93,101, 114,129,138,147,150
13	Нападающий удар с места сильнейшей рукой через сетку с собственного подброса и передачи партнёра	64,67,69,75	65,68,76,84,92,100,118,122 ,133,152
14	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	10,20,35,40,55,65,80,90,100,105,115,125 ,135, 140,150	
Тактическая подготовка			
1	Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	7,20,25,41	8,9,21,22,27,42,43
2	Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)	10,15,27	11,13,16,28,30,49,132
3	Приём мяча к сетке в зону 3.	17,21,29	18,22,31,46,67,81,112,113, 144
4	Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приёма или не успевшего возвратиться в свою зону.	70	72,87,96
5	Взаимодействие игроков зон 3 и 4, 3 и 2 в нападении и защите.	18,34,35	19,40,42,44,134,135,138
6	Взаимодействие игроков передней и задней линий при нападении и защите.	24,34,35,60, 61,86,87	25,35,37,65,92,93,141
7	Выбор места при приёме подачи. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.	25,39,40	27,29,46,55,119,149
Контрольные испытания			2, 6,118

Занятие №101. Комбинированное по физической, технической и тактической подготовке.

- Задачи: 1. Развитие скоростных качеств.
2. Выработка навыка чередования способов перемещений.
3. Обучение нападающему удару с места сильнейшей рукой с собственного подбрасывания через сетку.
4. Обучение групповым действиям игроков передней и задней линии в нападении.

Инвентарь: волейбольные и малые (резиновые, теннисные) мячи.

Подготовительная часть – 20 мин. Оргвопросы – 1-2 мин.

- Ходьба, бег; перемещения лицом, спиной, боком приставными шагами; бег с остановками и изменением направления; челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м); челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д.; по принципу челночного бега передвижение приставными шагами (5 мин).
- По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами (8 мин).
- Выпрыгивания из приседа сериями по 5 раз. Семенящий бег на месте и в движении, с упором в стену двумя руками (7 мин).

Основная часть – 65 мин.

4. Повторение изученного материала по выполнению нападающего удара с места:
- Выполнение имитации нападающего удара с места (5 мин);
 - Броски малых мячей в стену и через сетку (10 мин);
 - Выполнение в стену удара по мячу, держа его на слабой руке перед собой вверх (5 мин);
 - Выполнение нападающего удара с места сильнейшей рукой через сетку с собственного подбрасывания (10 мин).
5. Изучение групповых действий в нападении:
- Игровое упражнение в парах через сетку: игрок передней линии выполняет первую передачу к сетке другому игроку передней линии, который выполняет вторую передачу обратному первому игроку, атакующему через сетку (5 мин);
 - Игровое упражнение в парах через сетку: игрок задней линии выполняет первую передачу к сетке игроку передней линии, который, разворачиваясь, атакует через сетку (5 мин);
 - Игровое упражнение в тройках через сетку: игрок задней линии выполняет первую передачу к сетке игроку передней линии, который выполняет вторую передачу третьему игроку (также игроку передней линии), атакующему через сетку. То же, но атака в прыжке (20 мин).
6. Учебная игра: учащиеся делятся на две команды и соревнуются, какая команда быстрее выполнит 10 нападающих ударов с собственного подбрасывания через сетку. Удары с места выполняются командами поочередно и поочередно же внутри команды. (5 мин)

Заключительная часть – 5 мин. Упражнения на расслабление и гибкость.

Поурочное распределение программного материала

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
-----	---------------------------------	---	---

Теоретическая подготовка:			
1	Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания	1,3,5,7	
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена.	16,19,134	
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38	
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	74,78,86,136,137	
5	Основы техники и тактики игры волейбол.	2,4, 6, 17, 28, 35, 57, 86, 112	
6.	Физиологические основы спортивной тренировки	9, 12, 70, 88, 96, 105, 122, 146	
7.	Моральный и волевой облик спортсмена.	33, 115, 156	
	Физическая подготовка	1,3-5,7-32, 34-55,57-73, 75-80,82-109,111-121, 123-156	
Техническая подготовка:			
Действия без мяча:			
1	Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом.	1,4,7	3,5,8,24,35,52,70,97, 103,119,134,140
2	Имитации разбега на нападающий удар. Имитация одиночного блокирования. Выбор места и времени прыжка.	76,81,98,99	77-80,82-88,100-105,126,139,145, 154
3	Сочетание способов перемещений и стоек.	4,7,10	5,8,11,35,52,70,97,119,
4	Падения и перекаты после падений.	52,53	53-57,122,123
Действия с мячом:			
1	Передачи мяча сверху двумя руками на точность в пределах границ площадки. Передачи в парах с перемещениями лицом, спиной, боком. Встречная передача в пределах линии нападения. Передачи в треугольниках в зонах 6-2-4, 1-2-3, 52-4 (расстояние до 4 м).	7,9,10,12	8,11,13-16,26,37,49,62, 77,93, 101,120
2	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 3-4, 3-2, 2-3 на расстояние 2 м. Передачи в зонах 6-4, 6-2, 1-3 на расстояние 4 м.	30-34,48	35-38,49,66,84,99,102, 125,137,151
3	Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной к направлению. Передача с собственного подбрасывания после перемещений лицом, спиной, боком. Передачи с наброса партнёра. Передачи в зонах 4-3-2, 2-3-4 (в зоне 3 - спиной).	67-70	71-79,103,126,138,152
4	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке (вверх-вперёд). Передача мяча в прыжке с собственного подбрасывания, в стену, с наброса партнёра.	90-93	94-96,104,027,139,153
5	Отбивание в прыжке мяча через сетку в непосредственной близости от неё с собственного подбрасывания и наброса партнёра.	24	25,50,86,109
6	Подачи мяча. Верхняя прямая подача из-за пределов площадки. подача в левую и правую стороны площадки.	8,12	9-11,13-16,20-28,35-55,60-80, 100-112

7	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах, на держателе. То же через сетку. Нападающий удар по мячу, наброшенному партнёром. Нападающий удар из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3.	15,77,79,105,133	16,78,80-83,106-110,134-136
8	Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6 м). Приём мяча, наброшенного партнёром - на месте и после перемещений. Приём мяча после собственного наброса в сторону. Отбивание снизу мяча назад за голову. Нижняя передача на точность в зоны 2 и 3 из разных зон.	3,6-8,73,94-96	4,9-11,74-76,97-105
9	Приём мяча сверху с выпадом и последующим перекатом на бедро и спину.	53-55	56-58,120,154
10	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Блокирование, стоя на подставке.	81,82	83-86,107-111,117,137
11	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	9-22,25-36,51-59,72-76,99-108	
Тактическая подготовка			
1	Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	10	11-14, 35,57,89,132
2	Выбор места для выполнения подачи.	12	13,89,141
3	Выбор места для выполнения нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).	76,78	77-81,92,98,146-148
4	Выбор способа отбивания мяча через сетку: верхней, нижней передачей, одной рукой, на месте, в прыжке.	24,8	25,44,81
5	Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращён спиной.	69	70-73
6	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	11,33,49	12,34,50-53
7	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2, стоя к ним спиной при передаче.	70-72	73-79
8	Взаимодействие игроков передней и задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2).	16,36	17,37
9	Система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 4 и 2.	20	21-27
10	Приём подачи и первая передача в зону 2. Вторая передача в зоны 4 и 3.	41	42-48
11	Определение времени для отталкивания при блокировании, временность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара).	82-84	85-89

12	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи, обманной передачи.	97	98
13	Выбор способа приема мяча от подачи или другой атаки соперника (сверху или с низу).	49	50-52
14	Взаимодействие игроков зоны 1 с игроками зон 6 и 2; 5 с 6 и 4; 6 с 1,5 и 3; 2 и 4 с 3(при выходе для блокирования).	123-125	126-130
15	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	22	23,32-36
16	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2.	42	43-46,51-58
17	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок, выбегающий в зону 3(2) на передачу из других зон передней линии.	52-55	56-59,82-83

Модульное занятие

Занятие №36. Однонаправленное по физической подготовке.

Задачи: 1. Развитие гибкости.

2. Развитие прыгучести.

3. Развитие прыжковой выносливости.

Инвентарь: гимнастические скамейки и стенки, скакалки, прыжковые тумбы.

Подготовительная часть – 20 мин. Организационные вопросы – 1-2 мин.

1. Ходьба, ходьба ускоренная (спортивная). (1-2 мин);

2. Бег (3 мин);

3. Бег, по свистку – остановка, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов – перемещение спиной вперёд. (2 мин);

4. Перестроение в круг. Наклоны туловища влево и вправо, вниз вперёд и назад по 10-12 раз (3 мин);

5. Повороты туловища влево и вправо, с протягиванием рук в сторону поворота (2 мин);

6. Упор лёжа с согнутой в колене одной ногой, чередуя сгибание ног. (2 мин);

7. Из положения сидя по-турецки подняться в положение стоя без помощи рук 10-12 раз (3 мин);

8. Стойка на лопатках, «мостик», «звёздочка» (3 мин).

Основная часть – 65 мин.

1. Развитие гибкости:

Упражнения выполняются у гимнастической стенки.

1) из виса стоя спиной к стенке – прогнуться в грудной и поясничной частях позвоночника 10-15 раз;

2) стоя на расстоянии вытянутых рук от стенки, держась за перекладину на уровне груди, сгибаясь в тазобедренных суставах, пружинистые, размашистые покачивания туловищем вниз-вверх 15-20 раз;

3) в висе на верхней рейке разведение ног 10-15 раз;

4) в висе размахивания в стороны сомкнутыми ногами 15-20 раз;

5) стоя боком к стенке, положить голень на перекладину примерно на уровне таза – пружинистые наклоны вперёд 15-20 раз;

6) Эстафета «бег каракатиц».

2. Развитие прыгучести:

1) приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх;

2) из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться);

3) прыжки на одной и на обеих ногах на месте;

4) эстафета прыжками поочерёдно на левой и правой ноге.

3. Развитие прыжковой выносливости:

1) прыжки на месте со скакалкой одновременно на двух ногах 50 раз;

2) прыжки на месте со скакалкой попеременно на правой и левой ноге по 20 раз;

3) эстафета прыжками через скакалку;

4) прыжки через гимнастическую скамейку, продвигаясь вдоль неё 30 раз;

5) прыжки на возвышение (тумба, стопка матов и пр.) 20 раз;

6) прыжковая эстафета с препятствиями.

Заключительная часть – 5 мин.

Упражнения на расслабление и гибкость.

Поурочное распределение программного материала

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
Теоретическая подготовка:			
1	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	16,19,134	
2	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38	
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	74,78,86,136,137	
4	Основы техники и тактики игры волейбол	4, 17, 28, 35, 57, 86, 112	
5	Физиологические основы спортивной тренировки	9, 12, 122, 146	
6	Общая и специальная физическая подготовка	1,5,70,88,96	
7	Моральный и волевой облик спортсмена	33, 56,78,115, 156	
Физическая подготовка		1,3-5,7-32, 34-55,57-73, 75-80,82-104, 106-109,111-117, 121, 123-156	
Техническая подготовка:			
Действия без мяча:			
1	Прыжки на месте, у сетки и после перемещений	3,4	8,20,21,22
2	Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков	33,34	37,42,49,51
Действия с мячом:			
1	Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений.	26,41,49,51	63,65,67,85,115,121, 122,142
2	Верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки	8,14,29,43,45	16,20,68,95,106,116, 123

3	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач	37,42,43,48,59,60	64,74,89,91,93,101,107,111,115,117,121,124,126,144,154
4	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки	38,41,43,58,72	74,91,97,99,103,107,111,115,122,128,130,132,134,150
5	Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 5-7 м через сетку	3,4,33	36,46,52,103,106,109
6	Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи	11,12,17,22,27,143,146	31,39,41,47,52,53,62,68,78,94,99,107,113,122,177
7	Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке	17,21,27,142	31,39,48,53,59,60,64,67,70,78,94,99,111,116,124,126,130,139,143,145,151
8	Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач	83,86,87,90	94,102,110,122,128,135,148,150,156
Тактическая подготовка			
1	Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки)	7	14,15
2	Выбор места для выполнения нападающего удара прямого по ходу	40,47	54
3	Поддачи на игрока, слабо владеющего приёмом	116	129,131
4	Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование)	61	89,103,129,131
5	Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке)	104	150
6	Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку	107,116	142
7	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4.	18	78,80,104,149
8	Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара)	26,34	74,76,93,109
9	Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3 зоны)	71,81	97,101,122,125,127
10	Выбор места при приёме верхней прямой подачи	23	95
11	Выбор места при блокировании	86,87	90,98,106
12	Выбор способа приёма мяча при	101	146

	игре в защите и на страховке		
13	Зонное блокирование основного направления	102	110
14	Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от подач	30,42	81,83
15	Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3	125	117,134,142
16	Игроков зон 6,5 и 1 с игроками зоны 2 и 4 (при приёме мяча от нападающих ударов)	135	150
17	Расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2	50,57	77,79,80,113,117,121,126
18	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях	11,12,15,18,19,22,24,26,28,30,32,35,36,38,40,41,43,47-51,54,56,58,60,62,64,66,68,72,73,75-80,84,88,92,96,100,104,108,112,117,121,123-127,132,136,138,142,144,146,148,152,156	
Инструкторская и судейская практика		44-46,105	
Контрольные испытания		2, 6,118-120	

Модульное занятие

Занятие № 110. Комбинированное по физической и технической подготовке.

Задачи: 1. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения навыками блокирования.

2. Совершенствование одиночного блокирования прямого нападающего удара по ходу.

Инвентарь: теннисные, набивные и волейбольные мячи.

Подготовительная часть – 30 мин. Организационные вопросы – 1-2 мин.

1. Во время ходьбы выполнение упражнений по сигналам: тренер подбрасывает вверх теннисный мяч – остановка и имитация нападающего удара, вверх волейбольный мяч – остановка, имитация блокирования, два мяча вверх – прыжок вверх с поворотом на 180°(2 мин).

2. Игра «Делай наоборот». Играющие стоят в строю в полушаге друг от друга лицом к тренеру, который показывает гимнастические упражнения: движения руками, наклоны, повороты, приседания и т.п. Играющие должны делать упражнения в другую сторону (поднять вверх не правую руку, как делает преподаватель, а левую, наклонить туловище вперёд, а не назад и т.п.) Допустивший ошибку, делает шаг вперёд (10 мин).

3. Коллективные прыжки на одной ноге (левой, правой). Занимающиеся стоят в колонне по одному. Ладонь левой руки сзади стоящего игрока лежит на левом плече впереди стоящего. Правая нога согнута в колене и поддерживается за голеностопный сустав сзади стоящего игрока. По сигналу (хлопок, под счёт) вся колонна одновременно начинает продвигаться вперёд прыжками на левой ноге. После 10 прыжков смена ноги. (5 серий).

4. «Карусель» - все игроки перестраиваются в 3-4 шеренги и размыкаются на вытянутые руки. Тренер встаёт перед занимающимися и выполняет различные условные движения рукой. Если кисть поднятой вверх руки поворачивается вправо (или влево), игроки в прыжке имитируют блокирование, отклоняя кисти рук в ту же сторону. Если рука тренера опущена вниз и повернута влево (или вправо), игроки выполняют падение в ту же сторону (3 серии по 30 сек., отдых 30 сек). Выполнять в быстром темпе.

Основная часть – 100 мин.

1. Имитационное упражнение: игроки парами располагаются с двух сторон сетки. Нападающий игрок имитирует удар в различных направлениях, блокирующий – выбирает место и ставит блок, стараясь предугадать направление удара (10 мин).

2. Упражнения с мячами: 1) построение то же, что и в предыдущем упражнении, но игроки нападения выполняют удар с собственного набрасывания. После 10-15 ударов игроки меняются ролями (10 мин); 2) построение то же. Игрок с мячом выполняет нападающий удар или обман. Блокирующий должен разгадать действия нападающего – поставить блок или отскочить от сетки и принять мяч (10 мин).

3. Передающий игрок располагается в зоне 3, нападающие в зоне 4, блокирующий на противоположной стороне площадки, напротив нападающего старается «закрыть» блоком нападающий удар по ходу (20 мин).

4. Передающий игрок в зоне 3. Нападающие с мячами в зоне 2 выполняют удар по ходу. Блокирующий должен выбрать место и поставить блок (20 мин).

5. Учебная игра – 30 мин. Блокирующим внимательно следить за действиями нападающих и выполнять одиночное блокирование.

Заключительная часть – 5 мин.

Поурочное распределение программного материала

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
Теоретическая подготовка:			
1	Физ.культура и спорт в России в системе физвоспитания	1,56	
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	16,134	
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38	
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	74,78,86,136,137	
5	Основы техники и тактики игры волейбол	4, 17, 28, 35, 57, 86, 112	
6	Физиологические основы спортивной тренировки	9, 12,122, 146	
7	Общая и специальная физическая подготовка	5,70,88,	
8	Моральный и волевой облик спортсмена	33, 78, 156	
9	Планирование спортивной тренировки	56,57,58,112,113	
10	Правила и организация проведения соревнований	22,48,49	
Физическая подготовка		1,3-5,7-32, 34-55,57-73, 75-80,82-104, 106-109,111-117, 121, 123-156	
Техническая подготовка:			
Действия без мяча:			

1	Прыжки, падения на месте и после перемещений	3,4	8,20,21,22
2	Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков	33,34	37,42,49,51
Действия с мячом:			
1	Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений, сочетание этих действий у сетки, стоя спиной в направлении передач	26,41,49,51	115,121,122,142
2	В прыжке через сетку с последующим падением назад и перекатом на спину (вторая передача) из зоны нападения через сетку на заднюю линию	63,65	67,85
3	Верхняя прямая подача в правую и левую, дальнюю и ближнюю часть площадки	8,14,29,43,45	16,20,68,95,106,116,123
4	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач	37,42,43,48,59,60	64,74,89,91,93,101,107,111,115,117,121,124,126,144,154
5	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки	38,41,43,58,72	74,91,97,99,103,107,111,115,122,128,130,132,134,150
6	Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 8-10 м через сетку	3,4,33	36,46,52,103,106,109
7	Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи	11,12,17,22,27,143,146	31,39,41,47,52,53,62,68,78,94,99,107,113,122,177
8	Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке	17,21,27,142	31,39,48,53,59,60,64,67,70,78,94,99,111,116,124,126,130,139,143
9	Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину (мяч набрасывает партнёр)	145,151	156
10	Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач	83,86,87,90	94,102,110,122,128,135,148,150
Тактическая подготовка			
1	Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки)	7	14,15
2	Выбор места для выполнения нападающего удара прямого по ходу	40,47	54
3	Поддачи на игрока, слабо владеющего приёмом и вышедшего с замены	116	129,131

4	Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование)	61	89
5	Вторая передача сильнейшему нападающему на линии	103	129,131
6	Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке)	104	150
7	Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку	107,116	142
8	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4.	18	78,80,104,149
9	Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара)	26,34	74,76,93,109
10	Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3 зоны)	71,81	97,101,122,125,127
11	Выбор места при приёме верхней прямой подачи	23	95
12	Выбор места при блокировании	86,87	90
13	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч после подачи, нападающего удара, блокирующих, нападающих	98	106
14	Выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке	101	146
15	Зонное блокирование основного направления	102	110
16	Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от подач, нападающих ударов, обманных действий	30,42	81,83
17	Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3	125	142
18	Взаимодействие игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2	117	134
19	Игроков зон 65 и 1 с игроками зоны 2 и 4 (при приёме мяча от нападающих и обманных ударов)	135	150

Модульное занятие

Занятие №37. Однонаправленное по обучению технике.

Задачи: Обучение прямому нападающему удару по ходу из зон 4 и 2.

Инвентарь: теннисные, набивные и волейбольные мячи, мячи на амортизаторах.

Подготовительная часть – 20 мин. Орг. Вопросы – 1-2 мин.

1. Ходьба, бег (2-3 мин);
2. Во время ходьбы (по сигналу) остановка, поворот направо, сделать шаг левой ногой, приставить правую и выполнить прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами; то же во время бега (2 мин);
3. Левая рука вверх, правая вниз, круговые вращения левой рукой вперёд, правой назад, смена направления вращения каждые 10 сек. (4 раза);
4. Руки в стороны, правую согнуть вверх, левую вниз, сомкнуть пальцы за спиной (10 раз);
5. И.п. – правая рука вверх, левая вниз. Шаг левой, наклон влево, левую руку отвести за спину. На каждый шаг смена рук, наклон в сторону впереди стоящей ноги (15 раз).
6. Упражнение в парах: занимающийся лежит на спине, ноги подняты вверх, сгибание и разгибание ног. Партнёр оказывает сопротивление, упираясь руками в стопы первого (15 раз – смена);
7. Броски набивного мяча через сетку в прыжке.

Основная часть – 110 мин.

1. Обучение прямому нападающему удару (по ходу, из зон 4 и 2):
 - 1) имитация ударного движения сильнейшей и слабейшей рукой на месте и в прыжке (10 мин);
 - 2) освоение удара кистью по мячу. Удар по волейбольному мячу кистями обеих рук, стоя на коленях, замах небольшой, в момент удара рука выпрямлена (10 мин);
 - 3) нападающий удар стоя на месте по мячу, закреплённому на резиновых амортизаторах (10 мин);
 - 4) броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега обеими руками по очереди (12 мин);
 - 5) нападающий удар кистью по мячу в стену стоя на месте и в прыжке обеими руками (12 мин);
 - 6) то же в парах с передачи партнёра (14 мин);
 - 7) нападающий удар через сетку из зоны 2, мяч набрасывает тренер из зоны 3 (16 мин);
 - 8) нападающий удар из зоны 2 по ходу с передачи из зоны 3 (16 мин);
 - 9) подвижная игра «Бомбардиры» с нападающим ударом правой и левой рукой. Игроки стоят по кругу и выполняют верхние передачи мяча друг другу. Совершивший ошибку при приёме мяча или пославший мяч неточно садится в центр круга. Игроки время от времени ударом посылают мяч в сидящих. Отскочивший от игроков мяч (попавший хотя бы в одного из игроков) снова вводится в игру. Если же игрок не попал в сидящих, он сам занимает место рядом с ними. «Обстрел» продолжается до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч с воздуха в руки. Тогда все встают и занимают места по кругу, а в середину идёт игрок, пробивший мяч партнёру в руки (15 мин);
 - 10) учебная игра с заданием: выполнять нападающий удар только слабейшей рукой (25 мин).
 - 11) учебная игра без задания: нападать можно обеими руками (20 мин).

Заключительная часть – 5 мин. 40

Поурочное распределение программного материала

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
Теоретическая подготовка:			
1	Физ.культура и спорт в России		1,56

	в системе физвоспитания		
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	16,134	
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38	
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	74,78,86,136,137	
5	Основы техники и тактики игры волейбол	4, 17, 28, 35, 57, 86, 112	
6	Физиологические основы спортивной тренировки	9, 12,122, 146	
7	Общая и специальная физическая подготовка	5,70,88,	
8	Моральный и волевой облик спортсмена	33, 78, 156	
9	Планирование спортивной тренировки	56,57,58,112,113	
10	Правила и организация проведения соревнований	22,48,49	
Физическая подготовка		2-5,7-19,21-24,26-29,31-41,47-49,51-101,104,108-132,134-136,139-141,144-147,149,150,152,154,156	
Техническая подготовка:			
Действия без мяча:			
1	Чередование способов перемещений, изменение направлений и способа на максимальной скорости с остановками, падениями, имитацией приёмов игры в нападении и защите	3,5	9,14,15,29,31,111
Действия с мячом:			
1	Техника нападения. Сверху двумя руками из глубины площадки, у сетки стоя лицом и спиной в направлении передач и для нападающего удара	141,151	156
2	Сверху двумя руками в прыжке: вперёд-вверх параллельно к сетке и через сетку на точность	86	92,99,111
3	Чередование способов передач мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке, различные по высоте и расстоянию	140,146	152
4	Подачи мяча. Верхняя прямая на точность	12,18,19	23,29,31,52,57,61,64,66,76,93,110,116,121,151
5	Нападающие удары. Прямой по	41,43,47	53,58,71,81,94,103,149

	ходу из зон 4 и 2 с высоких и средних по высоте и длинных по расстоянию передач		
6	С переводом вправо с поворотом туловища вправо из зоны 2 и с передачами за голову	126,131	124,129,134,139,143,149,154
7	При противодействии блокирующих блокирование стоя на подставке (пассивное)	37,38,43,49	54,55,59,60,71,81,91,104,140
8	С переводом влево, с поворотом туловища влево из зоны 3 с передачи из зоны 2	126,136	149,156
9	Имитация нападающего удара в разбеге и передача через сетку в прыжке	14	141,146,151
10	Прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4	117,119,121	123,139
11	Техника защиты. Приём мяча сверху двумя руками в опорном положении с последующим падением: от подачи, передачи в прыжке, нападающего удара с подставки, мяча, отскочившего от сетки	2,7	18,19,21,33,39,54,59,61,69,73,78,83,125,140,150
12	Приём мяча снизу двумя руками в опорном положении от подачи, нападающего удара, передачи в прыжке, от сетки	4,14,15,17	22,26,28,32,39,50,54,59,61,69,73,78,83,116,126,143,145,147,150,151
13	Чередование способов в приёме мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча	102,104	103,116,126,136
14	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2	88,91	96,104,115,125,131,139,146,154
15	Групповое блокирование нападающего удара (вдвоём) по диагонали с высоких и средних передач из зон 4 и 2	114,117	125,138,149,153
16	Блокирование ударов с переводом вправо в зоны 4,3,2	112	125,138,150,154
Тактическая подготовка			
1	Тактика нападения Подача между игроками "вразрез"	57	87,111
2	Имитация второй передачи и обман через сетку в прыжке	115	145
3	Имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке параллельно сетке	135	149

4	Чередование способов нападающих ударов: прямой, с переводом, сильнейшей и слабейшей рукой	141	154
5	Первая передача в зону 3, игрок зоны 4 имитирует нападающий удар, вторая передача за голову в зону 2 и нападающий удар. То же, но передача за голову в зону 4, имитация в зоне 2	10,16,26,28	65,96,123
6	Первая передача в зону 2, вторая на удар в зоны 3 и 4, игрок зоны 3 имитирует нападающий удар	8,21	31,123
7	Действия игрока зоны 2 с игроком зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач	11,22,51	97
8	Игра в нападении со 2 передачи игрокам передней линии (зон 3 и 2) - вторые передачи за голову из зон 4 и 2 - имитация нападающего удара в зоне 3	67,71	127
9	Первая передача на удар, когда мяч послан противником без нападающего удара	81,94	101,117
10	Тактика защиты. Выбор места при приёме мяча от подач различными способами и при условии чередования подач в дальние и ближние зоны	13,24	110
11	При приёме мяча снизу от нападающих ударов, обманных передач через сетку (чередование), в прыжке и на страховке	104,118	149
12	Выбор способа приёма мяча в доигровке и при обманных приёмах нападения	121	154
13	Выбор способа приёма различных способов подач в условиях чередования подач в дальние и ближние зоны	136	138
14	Выбор способа перемещения и приёма мяча при чередовании нападающих ударов и обманных действий	128,132	133
15	Страховка блокирующего и нападающего игроком зоны 6	27,45	56,98
16	Страховка игроком зон 5 и 6 при системе игры "углом	36,46	56,99

	вперёд"		
17	Выход игроков зон 3 и 2, 3 и 4 к месту нападающего удара для блокирования вдвоём и своевременный прыжок	117	130,147
18	Расположение игроков при приёме подач различными способами, вторую передачу выполняет игрок зон 3,2 (чередование)	66,76	86,114
19	Игра в защите, когда игрок зоны 6 осуществляет страховку блокирующего в зоне нападения	96,112	129
20	Переключение от защитных действий к нападающим со второй передачи через игрока передней линии	119	123,134,146
22	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях	20,25,30,34,49,50,52-55,57-60,62,63,68,70,72,74,75,77,79,80,82,84,85,87,89,90,92,93,95,97,98,100,102,108,109,112,113,119,120,122,124,129,130,134,136,139,141,144,146,149,152,153,155	
Инструкторская и судейская практика		44-46,105-107	
Контрольные испытания		1,6,137,142	

Учебные объемы нагрузок

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)

№	Вид соревнований	Базовый уровень			Углубленный уровень	
		1-2 год	3-4 год	5-6 год	1-2 год	3-4 год
1	Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5	3-5
2	Отборочные	-	-	1-3	1-3	1-3
3	Основные	1	1	3	3	3
4	Главные	20	20-25	40-50	50-60	50-60

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы	10 - 25	10 - 15

	физической культуры и спорта		
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2.	Вариативные предметные области¹		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3.	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4.	Хореография и (или) акробатика	5-20	5-20
2.5.	Уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях	5-20	5-20
2.6.	Национальный региональный компонент	5-20	5-20
2.7.	Специальные навыки	5-20	5-20
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

Требования к условиям реализации и срокам обучения

№	параметры	УРОВНИ ПОДГОТОВКИ							
		Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
1	Количество часов в неделю	4	6	6	8	8	10	10	12
2	Количество занятий в неделю (максимальное)	2	3	3	4	4	4	4	4
3	Общее количество часов в год	168	252	252	336	336	420	420	504
4	Продолжительность одного занятия	2	2	2	2	2	2	2-3	3

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-	Дидактический материал, техническое	Вид и форма контроля, форма предъявлен
---	----------------	--	-------------------------------------	-------------------------------------	--

			<i>воспитатель ного процесса</i>	<i>е оснащение занятий</i>	<i>ия результат а</i>
1	Общие основы ПП и ТБ по волейболу. Правила и методика судейства в волейболе	Групповая, - с организацией индивидуальны х форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнован иях по волейболу.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальна я, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвент арь (резина, гантели, медицинбол, тен. мячи и т.д. обучающего ся, силовые тренажеры	Тестирован ие, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальны х форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно- групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвент арь	Зачет, тестирован ие, учебные игры, промежуто чный тест.
4	Технико- тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальны х форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно- групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминолог ия, жестикуляци я.	Зачет, тестирован ие, учебные игры, промежуто чный тест, соревнован ие

			Учебные игры.		
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно- групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно- тренировочны е игры.	Плакаты, соревновате льный инвентарь	Тренирово чные игры, промежуто чный отбор, соревнован ия

Методы выявления и отбора одаренных детей **Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью**

Теоретические аспекты исследования по отбору детей в секцию волейбола

Правильное комплектование и первоначальный отбор детей для занятий волейболом в ДЮСШ является одним из решающих условий, гарантирующих успешность подготовки юных волейболистов и пополнение резерва команд мастеров. Первоначальный отбор зависит от многочисленных факторов, определяющих желание юного спортсмена заниматься определенным видом спорта. Чаще всего речь идет об одновременном и взаимном действии многих факторов, среди которых необходимо выделить:

- доступность спортивного объекта (открытой площадки зала);
- легкость, с которой можно приступить к созданию организованной команды;
- определение потенциала таланта;
- склонность к выбранному виду спорта;
- более или менее направленные влияния (зависящие от окружающих: родственников, ровесников, специалистов, которые настойчиво советуют заняться волейболом высоким мальчикам и девочкам).

Более широкое сплетение факторов, влияющих на выбор вида спорта, само по себе указывает на возможности многочисленных промахов, поскольку в большей мере существует несогласованности между различными факторами, например несогласованность психофизического потенциала со склонностью к виду спорта, склонность к виду спорта и непринятие определенной спортивной группы.

При первоначально появившемся желании заниматься определенным видом спорта, безусловно, решающими являются эмоциональные факторы, характеризующиеся спонтанностью и свободой выбора. Дальнейший ход занятий спортом, как мы знаем, в меньшей степени окрашен спонтанностью, свободой и удовлетворением исключительно эмоциональных потребностей. Все большее значение приобретают рационально определенные факторы, способствующие формированию привычек, потребностей и обязанностей заниматься непрерывно и систематически, учиться и совершенствоваться.

Факторы, определяющие спортивную ориентацию юной личности, сами собой указывают на то, что тренер в роли специалиста по отбору решает весьма сложные и тонкие задачи, имеющий свой спортивно-педагогический и свой психологически-социологический аспект. Достаточно высокий уровень профессиональной подготовленности тренера-преподавателя препятствует промахам, к числу которых можно отнести, например, оценки, основанные только на физических качествах или на потенциальных возможностях новичка.

Успешность занятий волейболом и достижение высоких спортивных результатов зависит от устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств, трудолюбия, упорства,

способностей к спортивной деятельности с учетом специфичности волейбола, уровня специальных качеств, навыков, умений и знаний в волейболе.

В последнее время в волейболе весьма важной проблемой становится проблема комплектования команд. Современный уровень развития игры предъявляет к игрокам высокие требования - наличие универсальности в подготовке, высокий уровень выполнения своей игровой функции в команде, выше среднего ростовые данные, атлетическая подготовка. Для детских и юношеских волейбольных команд характерным является разнородный по уровню подготовки и антропометрическим данным состав игроков. Вот почему сейчас особенно актуальна задача отбора детей для занятий волейболом. От её решения во многом зависит подготовка команд волейболистов высокого класса игры.

Отбор включает в себя несколько этапов:

1. На данном этапе проводится большая агитационная работа, с целью выявить интерес у школьников к занятиям волейболом; все обучающиеся, изъявившие желание заниматься волейболом в ДЮСШ, подвергаются тщательному изучению и медицинскому контролю.

2. Этот этап наиболее сложный и ответственный. На этом этапе с помощью системы испытаний (тестов) и специальных наблюдений получают данные, по которым можно судить о задатках и способностях детей к успешному овладению навыками и умениями игры в волейбол. К этим данным относятся: уровень развития физических способностей применительно к специфике волейболистов; способность к овладению техникой (специфические координационные способности), антропометрические данные.

Все показатели дифференцируются по их значимости для первоначального овладения специальными навыками и умениями игры и достижения высокой степени совершенства в этих навыках и умениях.

На этом этапе последовательно выявляются задатки способностей, полученные при рождении, анатомо-физиологические особенности строения организма и его функциональные возможности, применительно к волейболу.

3. В полной мере судить о способностях детей к волейболу можно только, начав их обучать специальным навыкам и умениям. Основным показателем здесь служит то, как быстро учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, отношение их к занятиям, трудолюбие и т.д. Это самый продолжительный этап, он может длиться от 6 месяцев до одного года.

4. Если на первых трех этапах выявились способности и склонности к волейболу вообще как виду спорта, то в дальнейшем отбор осуществляется в плане определения их игровой специализации, наиболее эффективного использования индивидуальных способностей в составе команды и т.д.

Проблема определения способностей в силу своей сложности не исчерпывается, однако комплексом перечисленных показателей, она включает в себя глубокое изучение ребенка, его роста и развития на предыдущих этапах, весьма существенное значение имеет фактор наследственности, волевая сфера и др.

Можно выделить три важнейших подсистемы отбора:

1. Спортивная ориентация, являющаяся спортивно-педагогическим процессом, включающем в себя, по меньшей мере три подраздела:

- открытие талантов, их направление в сторону определенного вида спорта и введение их в начальные фазы специализированной спортивной тренировки.

2. Отбор, который является процессом периодического отбирания лучших обучающихся на различных этапах спортивного совершенствования.

3. Формирование команд, представляющее процесс организации, комплектования и сплочения спортивного коллектива.

Профессиональную некомпетентность тренеров-преподавателей не сможет выручить ни массовость волейбольного движения, ни упорядочивание календаря соревнований.

Весьма полезен, особенно для тренеров-преподавателей, работающих с детьми, раздел, описывающий физические способности волейболистов в возрастном аспекте.

Подчеркивая ведущую роль генетически обусловленных факторов при отборе (рост, темперамент) в тоже время необходимо отметить, что «генетический фундамент дает только границы, он только лимитирует определенные качества, тогда как тренировочный аспект является решающим фактором их проявлением и совершенствования». Это точка зрения принципиально важна. Она показывает, что сам отбор - лишь обязательная составная часть тренировочного процесса и с помощью упорной и профессионально проводимой работой можно достичь отличных результатов и у менее талантливых спортсменов.

Психологические аспекты и врачебный контроль при отборе детей для занятий волейболом

Времена восхищенной веры во всемогущество технологии тренировок ушли в прошлое. В большей степени выявляется, что отличная физическая и технико-тактическая подготовленность игроков и команды не обязательно достаточны для достижения спортивных успехов высочайшего класса. Крупнейшие спортивные соревнования подтверждают превосходство психически сильных и стабильных обучающихся и команд.

Поэтому ничуть не удивляет то, что последнее время характеризуется повышенным интересом спортивной науки и спортивной практики к различным сферам прикладной психологии. Теоретическая исследовательская и практическая работы в области спортивной психологии уже разграничились и ближе примкнули к субдисциплинарным областям, таким, например, как психофизиология, психология личности, психология группы, педагогическая психология, социальная психология.

Тренера-преподаватели проявляют все больший интерес к остававшимся ранее в тени вопросам о психологической жизни спортсменов. По понятным причинам тренеры больше всего интересуют проблемы, имеющие наиболее прямое и непосредственное практическое значение: психические функции и черты личности спортсмена, в том числе основные свойства нервной системы, структура темперамента, являющиеся существенными для создания, укрепления и стабильности спортивных возможностей.

Данная работа не исключает исследовательскую разработку психологических проблем отбора волейболистов, и здесь будет сделана попытка указать на общие принципы, рамки, границы применения психологии при отборе.

Врачебный контроль при отборе детей в ДЮСШ имеет цель обеспечить выбор претендентов, не имеющих отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, физическая подготовленность и функциональное состояние организма которых находится в соответствии с требованиями, предъявляемыми волейболом.

При оценке показателей физического развития по возрастным группам необходимо учитывать большой диапазон различий (до 2-3 лет) антропометрических показателей в каждой возрастной группе, связанный с воздействием факторов внешней среды, последовательности, заболеваемостью в детском возрасте, что сказывается на темпах полового созревания детей и подростков. Поэтому определение физического развития должно проводиться одновременно с изучением степени полового созревания, т.е. биологической зрелости организма.

При наличии у детей отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, не препятствующих занятиям физкультурой и спортом (диагноз обязательно указывается в справке), врач ДЮСШ при решении вопроса о зачислении руководствуется медицинскими показаниями и противопоказаниями. Противопоказаниями к занятиям являются: заболевания центральной и периферической нервной системы, в том числе

психические болезни (эпилепсии); заболевания мышечной системы, деформация костей, суставов, позвоночника; из внутренних болезней - ревматизм, врожденные пороки сердца, гипертоническая болезнь. Не подлежат зачислению дети, страдающие туберкулезом легких и других органов, бронхиальной астмой, бронхоэктатической болезнью, болезнями желудочно-кишечного тракта, заболеваниями почек, системы крови и эндокринной системы.

В зависимости от конкретных условий обследование производится врачом спортивной школы или врачом кабинета врачебного контроля (районного или городского). Под их наблюдением должны находиться все юные спортсмены, обучающиеся в спортивной школе города.

Результаты врачебного наблюдения отбора помогают также наибольшей индивидуализации учебно-тренировочного процесса на этапах дальнейшей подготовки юных волейболистов.

При исследовании детей 10 лет, только приступившим к занятиям, можно ограничиваться изучением реакции на нагрузку в 20 приседаний, а при исследовании детей 11 - 12 лет - применять двухминутную нагрузку в 20 приседаний и 15-секундным бегом на месте.

Большое значение приобретают врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий, проводимые для уточнения вопроса о соответствии режима и нагрузки тренировочных занятий, предусмотренных программой спортивной школы, уровню функциональных возможностей организма учащихся.

При необходимости дать более углубленную оценку общей и специальной тренированности следует использовать исследования максимального потребления кислорода, проб со ступени-образным повышением нагрузки и другие методы исследования привлекаются в спортивной медицине. К проведению таких исследований привлекаются врачебно-физкультурные диспансеры, кафедры и лаборатории спортивной медицины институтов физкультуры, педагогических и медицинских институтов и научно-исследовательских институтов.

Роль психофизического развития в подготовке юных волейболистов.

Современный волейбол предъявляет высокие требования к организму обучающихся. Уровень психофизического развития служит важным фактором достижения высоких спортивных результатов. Показатели физического развития для каждого возраста, с одной стороны, помогают программировать процесс подготовки (отбор и комплектование учебных групп в возрастном аспекте и т.п.), с другой - необходимы для осуществления действенного контроля и получения информативных данных, по которым можно эффективно оценить процесс многолетней подготовки в каждый отдельный момент. Таким образом, важно учитывать особенности психического и физического развития детей, занимающихся волейболом, на каждом возрастном этапе. Если говорить о подростках, то данная проблема приобретает особую актуальность, т.к. в этом возрасте происходят резкие изменения не только в физическом, но и в психическом развитии детей, что, непременно, сказывается на любой деятельности ребенка, в том числе спортивной. Проблема биологического фактора в развитии подростка обусловлена тем, что именно в этом возрасте происходят кардинальные изменения в организме ребенка на пути к биологической зрелости, разворачивается процесс полового созревания.

Биологическими признаками наступления подросткового периода являются заметные увеличения роста, происходит увеличение костей и мышц. Увеличение массы мышц и мышечной силы происходит наиболее интенсивно в конце периода полового созревания. Увеличение мышечной силы расширяет физические возможности подростков. Однако мышцы подростка утомляются скорее, чем у взрослых, и еще не способны к длительным напряжениям, что необходимо учитывать при занятиях спортом и физическим трудом. Перестройка моторного аппарата сопровождается потерей гармонии в движениях, появляется неумение владеть собственным телом (обилие движений,

недостаточная их координация, общая неловкость). Это может порождать неприятные переживания, неуверенность. В то же время возраст с 6-8 до 13-14 лет - период оптимального развития многих двигательных качеств, активного совершенствования двигательной функции при интенсивном нарастании ряда ее показателей (быстроты и частоты движений, длины прыжка и т.д.). Достигают взрослых размеров кисти рук и стопа, затем увеличивается длина рук и ног. За ростом конечностей следует рост тела в ширину; в последнюю очередь происходит полное развитие плеч. В подростковом возрасте дети начинают понимать, что существуют различные типы человеческого тела и различные его идеалы, у них формируется довольно четкое представление о типе своего тела, его пропорциях и ловкости.

Происходящие в начале подросткового возраста специфические сдвиги в развитии определяют принципиальное сходство у подростков новых потребностей, стремлений, переживаний, требований к отношениям со взрослыми и товарищами. Это способствует развитию отношений со сверстниками вглубь. У подростков формируются ценности, которые больше понятны и близки сверстнику, чем взрослым. Общение с последними уже не может целиком заменить общение со сверстниками. Именно в подростковом периоде происходит становление различных по степени близости отношений, которые подростками четко различаются: могут быть просто товарищи, близкие товарищи, личный друг. Общение с товарищами приобретает для подростка очень большую ценность.

Вступление ребенка в подростковый период знаменуется качественным сдвигом в развитии самосознания. Подросток осознает себя личностью, которая обладает, подобно всем взрослым людям, правом на уважение, самостоятельность и доверие. Он интенсивно усваивает из мира взрослых различные ценности, нормы и способы поведения, которые составляют новое содержание сознания и превращаются в требования к поведению другого человека и собственному, в критерии оценки и самооценки.

Возникновение потребности в знании собственных особенностей, интереса к себе и размышлений о себе является характерной особенностью детей подросткового возраста. Важнейший стимул в возникновении у подростка размышлений о себе - его потребность занимать уважаемое положение в кругу сверстников и стремление найти близких товарищей, друга. Часто он начинает думать о себе в процессе размышлений о взаимоотношениях с кем-то из товарищей, об особенностях привлекательного сверстника.

Параллельно физиологическим изменениям происходит также изменение в психической деятельности ребенка. Одна из характеристик человека со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т.е. темпа, быстроты, ритма, интенсивности деятельности психических процессов и состояний, степени эмоциональности - темперамент. Можно выделить следующие признаки свойств темперамента: обусловленность свойствами нервной системы, психологические признаки, постоянные индивидуальные особенности эмоциональной сферы:

- сила, скорость эмоций, эмоциональная возбудимость;
- устойчивость или изменчивость, плавность или резкость изменений эмоций;

регуляция динамики психических процессов и психической деятельности в целом (скорость, темп реагирования). Темперамент играет большую роль в различных видах деятельности человека и ребенка в том числе.

Опытно-экспериментальная работа по отбору детей в спортивную секцию волейбола

Методы и организация экспериментальной работы

Исследование проводилось на базе ДЮСШ в течение сентября-декабря 2018 года. В начале учебного года было набрано две группы начальной подготовки. В первой, группе А, методика отбора представляла собой систему контрольных испытаний, программу наблюдений и подготовки детей, а так же прогнозирование роста.

Процесс отбора трудоемкий, длительный и состоит из нескольких этапов. В отделение волейбола принимаются дети 10-12 лет. Вся система рассчитана на этот возраст, но у школьников 10-12 лет интересы менее устойчивы, их желание заниматься волейболом основано на стихийной тяге к занятиям спортивного характера вообще, чем на прочном интересе именно к волейболу. Нельзя ориентироваться и на уровень специальных навыков, так как их индивидуальный «спортивный» опыт в этом возрасте ещё не богат.

При комплектовании учебных групп и отборе школьников для занятий волейболом в старшем возрасте можно учитывать интерес и уровень навыков, так как интересы у старших школьников более устойчивы, и они могут уже к этому времени владеть специальными навыками игры в волейбол. При этом, чем старше возраст, тем в большей степени.

Из выше изложенного можно сделать вывод, что способности с возрастом выступают более рельефно, в младшем возрасте они тоже есть и задатки есть, но они скрыты от взора, и нужно искать пути их выявления.

Выбор, направленность и совершенствование волейболистов проводится по критериям, распространяющимся на оценки:

- морфологических способностей;
- физических и функциональных качеств;
- особенностей личности.

Нами были использованы следующие методы.

Педагогические наблюдения. Педагогические наблюдения проводились в реальных условиях учебно-тренировочного процесса юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки волейболистов специализированной детско-юношеской спортивной школы.

Тестирование. В процессе педагогического эксперимента для наблюдений за детьми, а так же прогнозирования их роста мы разработали систему контрольных испытаний, которая состояла из следующих заданий:

- бег 6р x 5м (на расстоянии 5 м чертят две линии - стартовую и контрольную, по зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз, при изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию);

- вертикальный прыжок (применяют конструкцию В.М. Абалакова, позволяющую измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке в верх толчком двумя ногами; один конец сантиметровой ленты прикрепляют к поясу испытуемого, другой продевают через душку пластинки, закрепленной на полу; перед прыжком испытуемый принимает положение полуприсяда так, чтобы пластинка находилась между параллельно расположенными стопами; активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, испытуемый прыгает вверх);

- прыжок в длину с места (замер делают от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении);

- метание теннисного мяча на дальность;

- метание набивного мяча весом 1кг из-за головы двумя руками (метание с места - испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держит мяч двумя руками внизу переел собой; поднимая мяч вверх, выполняет замах назад за голову и сразу же бросок вперед);

- перемещение приставными шагами в пределах зоны нападения в течение 10сек. (учитывается количество приставных шагов);

- передача волейбольного мяча сверху двумя руками в стену, расстояние 2м (ловить мяч не разрешается, падение мяча ошибка; учитывается количество передач);

- передача мяча сверху двумя руками над собой;

- подача нижняя, прямая из-за лицевой линии, дается 3 попытки. Учитывается количество правильно выполненных подач, а также оценивается в баллах выполнение

подачи. При проведении испытаний по технике нами учитывалось, обучали ли детей волейболу или нет. Вторым критерий при отборе в данную группу включал в себя наблюдение в играх. Подобное наблюдение помогло нам определить, как девочки действуют в игровой обстановке. Для испытания использовались такие игры, как «День и ночь». В середине площадки чертят две параллельные линии, вдоль которых располагаются две команды по 6 - 10 человек (одна «день», другая «ночь»). По зрительному сигналу одна команда убегает до контрольной линии (расстояние 8 - 10 м.), другая догоняет. Фиксируется, сколько раз будет осален каждый игрок (или избежит этого). Игроки располагаются парами друг против друга. Исходное положение игроков: стоя лицом или спиной друг к другу, сидя на полу.

«Борьба за мяч». В упрощенном виде это игра в баскетбол, исключаются только броски в корзину. Фиксируется количество ловли мяча, перехвата, отбора, укрывания от противника и т.д. Игра длится 10 минут. Во всех играх за положительные действия учащийся получает одно очко. В соответствии с результатами учащихся располагают по занятым местам.

Наблюдения в играх помогают определить, как учащийся действует в игровой обстановке, насколько умело и целесообразно использует ранее приобретенные двигательные умения и навыки. По тому, как ведет себя учащийся в игре можно судить о развитии у него быстроты реакции, ловкости, сообразительности, тактического мышления и других качеств, необходимых для успешных занятий волейболом. Кроме того, применяются эстафеты с разнообразными заданиями: выполнение разных способов передвижения из разных исходных положений. С изменением направления, повороты в движении, преодоление препятствий и т.д.

Также проводилось прогнозирование роста, преимущественно индивидов, у которых имеются выраженные отличия стремительного интенсивного роста. Прогнозирование велось по формуле, а также принималось во внимание: вес тела при рождении, и обращалось внимание на размеры конечностей, кисти, стопы. Все данные контрольных испытаний, группы А, сравнивались с данными испытаний, группы В, в эту группу набирались все желающие девочки 10-12 лет.

Только после всестороннего изучения детей можно получить данные об их способностях и правильно решить вопрос о выборе волейбола для занятий в детско-юношеской спортивной школе. Нельзя делать поспешных выводов о способностях детей к волейболу, особенно об отсутствии таких способностей. Поверхностное суждение здесь неприемлемо. Во-первых, могут быть ошибки, а во-вторых, это очень травмирует детей. Поэтому мы посчитали необходимым использовать также психологические тесты, направленные на выявление особенностей каждого ребенка и личностной готовности к занятиям в спортивной секции волейбола.

Опросник структуры темперамента (ОСТ) В.М. Руслова используется для диагностики свойств «предметно-деятельностного» и «коммуникативного» аспектов темперамента. ОСТ содержит следующие шкалы:

- Предметная энергичность. Включает в себя вопросы об уровне потребности в освоении предметного мира, стремлении к умственному и физическому труду.
- Социальная энергичность. Содержит вопросы об уровне потребности в социальных контактах, о стремлении к лидерству;
- Пластичность. Содержит вопросы о степени легкости или трудности переключения с одного предмета на другой;
- Социальная пластичность. Содержит вопросы, направленные на выяснение степени легкости или трудности переключения в процессе общения от одного человека к другому;
- Темп или скорость. Включает вопросы о быстроте моторно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности;

- Социальный темп. Включает вопросы, направленные на выявление скоростных характеристик речедвигательных актов в процессе общения;
- Эмоциональность. Включает вопросы, оценивающие эмоциональность, чувствительность, чувствительность к неудачам в работе;
- Социальная эмоциональность. Включает вопросы, касающиеся эмоциональной чувствительности в коммуникативной сфере;
- «К» - контрольная шкала (шкала социальной желательности ответов) включает вопросы на откровенность и искренность высказываний.

Тест опросника ОСТ (детский вариант):

1. Проворный ли ты человек?
2. Готов ли ты обычно не раздумывая включиться в разговор?
3. Нравится ли тебе быть одному больше, чем в компании?
4. Испытываешь ли ты постоянную жажду знаний?
5. Ты предпочитаешь говорить медленно и неторопливо?
6. Задевают ли тебя замечания других людей?
7. Трудно ли тебе заснуть из-за того, что ты повздорил с друзьями?
8. Хочется ли тебе заняться каким-либо ответственным делом в свободное от занятий время?
9. В разговоре с товарищами твоя речь часто опережает твою мысль?
10. Раздражает ли тебя быстрая речь собеседника?
11. Трудно ли тебе долго не общаться с людьми?
12. Ты когда-нибудь опаздывал на урок?
13. Нравится ли тебе быстро ходить и бегать?
14. Сильно ли ты переживаешь, когда учитель ставит плохие отметки в дневник?
15. Легко ли тебе выполнять школьное задание, требующее длительного внимания и большой сосредоточенности?
16. Утомительно ли тебе быстро говорить?
17. Часто ли ты испытываешь чувство тревоги, что выучил урок недостаточно глубоко?
18. Легко ли твои мысли переходят с одной темы на другую во время разговора?
19. Нравятся ли тебе игры, требующие большой скорости и ловкости?
20. Склонен ли ты искать новые варианты решения задач?
21. Испытываешь ли ты чувство беспокойства, что тебя неправильно поняли в разговоре?
22. Охотно ли ты выполняешь сложное общественное поручение?
23. Бывает ли, что ты говоришь о вещах, в которых не разбираешься?
24. Легко ли ты воспринимаешь быструю речь?
25. Легко ли тебе делать одновременно много дел?
26. Часто ли бывает, что ты сказал что-то своим друзьям, не подумав?
27. Обычно ты предпочитаешь общественное поручение, не требующее от тебя много энергии?
28. Сильно ли ты переживаешь, когда обнаруживаешь ошибки в работе?
29. Любишь ли ты медленную, сидячую работу?
30. Легко ли тебе общаться с людьми?
31. Обычно ты предпочитаешь подумать, взвесить и лишь потом высказываться на уроке?
32. Все твои привычки хороши?
33. Быстры ли твои движения?
34. Обычно ты молчишь и не вступаешь разговор, когда находишься в обществе малознакомых людей?
35. Легко ли тебе перейти от игры к выполнению уроков?

36. Глубоко ли ты переживаешь плохое к тебе отношение людей?
37. Разговорчивый ли ты человек?
38. Легко ли тебе выполнять поручения, требующие мгновенных реакций?
39. Ты обычно говоришь свободно, без запинок?
40. Волнуешься ли ты, что не сможешь выполнить порученное задание?
41. Сильно ли ты расстраиваешься, когда близкие друзья указывают на твои недостатки?
42. Испытываешь ли ты повышенную тягу к приобретению знаний на уроках?
43. Считаешь ли ты свои движения медленными и неторопливыми?
44. Бывают ли у тебя мысли, которые ты бы хотел скрыть от других?
45. Легко ли тебе сходу, без особых раздумий задавать вопросы?
46. Доставляют ли тебе удовольствия быстрые движения?
47. Легко ли тебе переключиться на новое дело?
48. Стесняешься ли ты в присутствии незнакомых людей?
49. Быстро ли ты выполняешь данное тебе поручение?
50. Легко ли тебе выполнять сложные, ответственные дела самостоятельно?
51. Можешь ли ты говорить быстро и разборчиво?
52. Если ты обещал что-то сделать, всегда ли ты выполняешь свое обещание, не зависимо от того, можешь ты это или нет?
53. Считаешь ли ты, что твои друзья обходятся с тобой хуже, чем следовало бы?
54. Обычно ты предпочитаешь делать одно дело?
55. Любишь ли ты быстрые игры?
56. Много ли в твоей речи пауз?
57. Легко ли тебе внести оживление в большую компанию?
58. Чувствуешь ли ты себя на столько сильным, энергичным, что тебя всегда тянет заниматься каким-нибудь трудным делом?
59. Трудно ли тебе переключиться с одного задания на другое?
60. Бывает ли, что надолго портится настроение из-за того, что получил двойку?
61. Тяжело ли тебе заснуть из-за того, что не ладятся дела, связанные с учебой?
62. Любишь ли ты бывать в большой компании?
63. Волнуешься ли ты, выясняя отношения с друзьями?
64. Испытываешь ли ты сильную потребность в учебе?
65. Злишься ли ты иногда по пустякам?
66. Склонен ли ты делать много дел одновременно?
67. Держишься ли ты в большой компании свободно?
68. Часто ли ты высказываешь свое первое впечатление не подумав?
69. Беспокоит ли тебя чувство неуверенности, когда ты готовишь уроки?
70. Медленны ли твои движения, когда ты что-либо мастеришь?
71. Легко ли ты переключаешься с одного дела на другое?
72. Быстро ли ты читаешь вслух?
73. Ты иногда сплетничаешь?
74. Молчалив ли ты, находясь в кругу незнакомых людей?
75. Нуждаешься ли ты в людях, которые бы тебя ободрили и утешили в трудную минуту?
76. Охотно ли ты выполняешь множество поручений одновременно?
77. Любишь ли ты выполнять дела в быстром темпе?
78. В свободное время тебя тянет пообщаться с людьми?
79. Бывает ли у тебя бессонница при неудачах в школе?
80. Долго ли ты переживаешь ссору с товарищами?
81. Долго ли ты готовишься перед тем, как высказать свое мнение?
82. Есть ли в твоём классе ученики, которые тебе очень не нравятся?
83. Обычно ты предпочитаешь легкую работу?

84. Сильно ли ты переживаешь после ссоры с друзьями?
85. Легко ли тебе первому начать разговор в компании?
86. Испытываешь ли ты большое желание к общению с людьми?
87. Склонен ли ты сначала подумать, а потом говорить?
88. Часто ли ты волнуешься по поводу своих школьных успехов?
89. Всегда ли ты платил бы за проезд, если бы не опасался проверки?
90. Держишься ли ты скованно в компании ребят?
91. Склонен ли ты преувеличивать в своем воображении неудачи, связанные с учебой?
92. Нравится ли тебе быстро говорить?
93. Легко ли тебе удержаться от высказывания неожиданной мысли?
94. Обычно ты работаешь неторопливо и медленно?
95. Переживаешь ли ты из-за малейших неудач в учебе?
96. Ты предпочитаешь медленный, спокойный разговор?
97. Сильно ли ты волнуешься из-за ошибок, которые были допущены при выполнении контрольной работы?
98. Легко ли тебе выполнять работу, требующую много времени?
99. Легко ли тебе недолго думая обратиться с просьбой к взрослому человеку?
100. Беспокоят ли тебя чувство неуверенности в себе при общении с другими людьми?
101. Охотно ли ты берешься за выполнение новых поручений?
102. Устаешь ли ты, когда говоришь быстро?
103. Ты предпочитаешь работать с прохладцей, без особого напряжения?
104. Легко ли тебе заниматься одновременно в нескольких кружках?
105. Любишь ли ты подолгу оставаться один?

Ключ к ОСТ:

1-ая шкала - энергичность:

ответ «да» - вопросы 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 96

ответ «нет» - вопросы 27, 83, 103

2-ая шкала - социальная энергичность:

ответ «да» - вопросы 11, 30, 57, 62, 67, 78, 86

ответ «нет» - вопросы 3, 34, 74, 90, 105

3-я шкала - пластичность:

ответ «да» - вопросы 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104

ответ «нет» - вопросы 54, 59

4-ая шкала - социальная пластичность:

ответ «да» - вопросы 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99

ответ «нет» - вопросы 31, 81, 87, 93

5-ая шкала - темп:

ответ «да» - вопросы 1, 13, 19, 35, 46, 49, 55, 77

ответ «нет» - вопросы 29, 43, 70, 94

6-ая шкала - социальный темп:

ответ «да» - вопросы 24, 37, 39, 51, 42, 92

ответ «нет» - вопросы 5, 10, 16, 56, 96, 102

7-ая шкала - эмоциональность:

ответ «да» - вопросы 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97

8-ая шкала - социальная эмоциональность:

ответ «да» - вопросы 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100

9-ая шкала «К»:

ответ «да» - вопросы 32, 52, 89

ответ «нет» - вопросы 12, 23, 44, 65, 73, 82

Экспериментальное исследование по отбору и подготовке юных волейболистов

Физические качества необходимы для практических целей отбора. Физические качества мы рассматриваем как функции роста и развития, такой подход подчинен основной цели: оценивать эти качества в контексте прогнозов их окончательных характеристик.

С другой стороны, физические качества рассмотрены в свете специфических требований игры в волейбол. Этим подходом мы пользуемся и в вопросах измерений, и оценки этих качеств теоретический подход к физическим качествам отражает многие открытые вопросы спортивной науки и спортивной практики. Несмотря на то, что физическим качествам отводится центральное место в спортивной ориентации и специализации, необходимо остерегаться одностороннего подхода.

Общим правилом является то, что из, ряда вон, выходящего физическая предрасположенность обещает высокий уровень спортивных достижений, и согласно этому принципу, делит на перспективных и бесперспективных. Однако практика знает множество исключений из этого общего правила. Оценка физических качеств является оптимальной лишь тогда, когда представляет неотъемлемую часть оценки и прогноза общих потенциалов игрока. Современный тренер обязан каждое физическое качество рассматривать в свете его коррекции (взаимной и взаимозависимой связи) с другими качествами, а не в коем случае не изолированного. Оценка выносливости без учета и качества технической подготовленности может оказаться началом серьезной профессиональной ошибки.

Под основными физическими качествами подразумевается: быстрота, сила и выносливость, так как они являются необходимым условием для выполнения движений, в которых все эти три качества выступают как различные и изменяющиеся компоненты. Прочие физические качества: гибкость, ловкость, подвижность и др. являются либо производными, либо комплексами основных физических качеств, либо вообще относятся не к физическим а к неврофизическим качествам (например, координация движений).

Границы увеличения функциональных резервов, а в связи с ними и границы увеличения и совершенствования физических качеств под влияние спортивной тренировки либо достигнуты, либо практика приблизилась к ним в плотную. Наше время указывает на непреложный факт, что, даже пользуясь самыми современными и самыми профессиональными методами спортивной тренировки, невозможно довести каждый наследственный потенциал до вершин развития физического качества. Возможности спортивных тренировок остаются в границах генетически обусловленных рамок, что имеет огромное спортивно-педагогическое, а также просто педагогическое и этическое значение.

Исследования физических способностей будут направлены в сторону систем контроля, регуляции и интегрирования функциональных систем, управляющих физическими качествами. Периферическая часть (мышцы, кровеносные сосуды, сердечно-сосудистая система и функция дыхания) в настоящее время, можно сказать, хорошо исследована. Однако остается весьма неисследованными механизмы центрально-нервного гормонального (экземного, гормонального) контроля и управления органами и системами органов, в чьих исполнительных функциях и находятся физические качества. Таким образом, мы уже теперь встречаемся с объемистыми исследованиями в области спортивной неврофизиологии, биохимии и медицинской кибернетики сегодня уже например, невозможно говорить о физиологии выносливости, не пользуясь при этом большими познаниями, достигнутыми в области психофизиологии выносливости. Последующее, безусловно, будут проводиться по этим направлениям.

Развитие физических качеств, следует отличать от процесса их совершенствования. Совершенствование - это педагогически - направленное и систематическое воздействие в

целях желаемых изменений. Из этого вытекает, что основным принципом совершенствования физических качеств является оптимальное согласование спортивно-педагогических методов (тренировка) с естественным ходом развития. Моторную функцию человека можно наблюдать, оценивать и фиксировать по степени развития таких качеств, как сила, быстрота и выносливость. Непрерывность морфологических и биохимических перемен в организме составляет структурную основу развития физических качеств. Характер нервных воздействий, состояние локомоторного аппарата, уровень обмена веществ и функционирования внутренних органов будут различными при подчеркнутом проявлении каждого отдельного физического качества. Особое значение при проявлении физического качества имеют, с одной стороны, мотивация, а с другой - сознательный контроль и качество волевого преодоления сложных функциональных состояний, возникающих в процессе тренировок и соревнований.

Развитие силы мы рассматриваем в свете следующих двух фактов:

1. Сила в качестве выражения максимального мышечного напряжения находится в прямой зависимости от диаметра мышечных волокон или групп мышц. Этот факт при его рассмотрении в функции развития нервно мышечной системы значительно ограничивается.

2. В аспекте развития силы было бы неоправданно принимать во внимание только изменения (т.е. прирост) диаметра мышечных единиц и мышечной системы в целом (мы определили, что мышечная система с 6 до 18 лет жизни человека увеличивается в массе тела с 33 до 40%). Развитие силы является и функцией созревания нервной системы, обеспечивающей улучшение контроля или управления мышечного сокращения. Поэтому возрастание мышечной массы в определенной мере отстает от развития силы, так как способность одновременного включения в работу максимального числа мышечных единиц отстает от возрастания поперечного сечения (толщины) мышцы.

Практически воздействие этой характеристики развитие силы заслуживает особого выделения:

- возрастное развитие силы, выраженное максимальным мышечным напряжением в почти изометрических условиях, в основном обусловлено возрастанием мышечной массы, поэтому она у мальчиков постоянно возрастает 18-летнего возраста;

- возрастное развитие силы, выраженное максимальной скоростью мышечного сокращения, в связи с небольшим внешним сопротивлением не зависит существенно от мышечной массы и постоянно возрастает до 14-15-летнего возраста;

- соотношение сила-вес тела представляет собой стабильную величину, независимую в значительной мере от возраста относительная сила возрастает только с 9-11 лет и с 13-14 лет (в зависимости от мышц и мышечных групп), и это возрастание обусловлено совершенствованием нервного регулирования мышечной деятельности изменениями в биохимическом составе и структуре мышц. Так, с 5 и 30 лет доля мышечной массы возрастает в 7,5 - 8 раз, а сила отдельных мышечных групп в гораздо большей степени (в 9 - 14 раз).

Управление силой мышечного сокращения выраженное точным дозированием силы, развивается до 12-13 лет. Основной характеристикой развития является не равномерность, в то время как общей закономерностью этого развития будет преобладание функции мышц-разгибателей над мышцами-сгибателей.

Зависимость силы от пола. До 7 - 8 летнего возраста значительных различий силы у мальчиков и девочек не наблюдается. Затем мальчики становятся сильнее, и такой их перевес наиболее выражен к 17 годам, так как сила у мальчиков особенно возрастает к концу периода полового созревания, наибольшее развитие абсолютной силы обоих полов достигается к 28 - 30 годам.

В отборе волейболистов сила в статических условиях не играет почти никакой роли, ровно как, и сила в статическом режиме, и при замедленных движениях. Если можно говорить об «удельной силе», то следовало бы под этим выражением, прежде всего,

подразумевать такие виды силы, как взрывная сила, находящаяся в функции быстроты и дающая возможность проявления больше силы в течение наиболее короткого времени.

- повторная сила, обеспечивающая быстрое и следующее одно за другим движение;
- амортизационная сила, развивающаяся в пирометрическом (амортизирующем) режиме работы, в основе которой находятся амортизирующие движения.

В плане соотношения «сила - вес тела» ставит довольно специфические требования. Основное значение имеет относительная сила, так как она имеет особое значение в прогнозировании окончательного развития силы.

Для практики важно следующие:

- при равной степени тренированности, абсолютная сила увеличивается с увеличением веса, в то время как относительная сила уменьшается;
- с уменьшением веса тела в тех же тренировочных условиях относительная сила увеличивается;
- в мышечной деятельности, которая в большей мере связана с перемещением собственного тела, относительная сила имеет главное значение.

Измерение силы имеет для отбора многогранное значение. При измерениях и оценках результатов нельзя упускать из виду следующее:

- если измеряется сила больших мышечных групп, то результат измерения в значительной степени выражает и общие физические качества;
- при произвольных действиях не достигается абсолютная сила в полном смысле этого слова, а лишь максимальная сила. Причем она достигается только при условии применения солидного «теста максимального выполнения»;
- все измерения силы должны быть направлены в сторону динамической силы, а в её пределах отдельно на повторную, отдельно на взрывную и отдельно на амортизационную силу;
- измерение амортизационной силы, в основе которого находятся амортизирующие движения, представляет отдельную методологическую проблему, прежде всего из-за отсутствия стандартизированных и ситуационных тестов;
- при измерении относительной силы следует иметь в виду, что она особенно велика у самых юных спортсменов;
- выводы о всеобщем факторе силы на основании измерения силы малых мышечных групп (например, динамометрия кисти руки) ошибочны.

Наконец для волейболиста качество скоростно-силовых моторных проявлений необходимо рассматривать как совершенно самостоятельное качество, стоящее в одном ряду с быстротой, силой, и выносливостью, а развитие этого качества требует подходящих для него средств и методов тренировки.

Развитие быстроты с одной стороны, определено подвижностью и силой, а с другой - согласованностью между процессами раздражения и торможения нервной системы. В развитие быстроты огромную роль играют генетические факторы. Это ни в коей мере не исключает значение моторных навыков, структурных движений и необходимой мобилизации вегетационных функций в области совершенствования быстроты сложных моторных движений. Быстроту следует понимать, как комплекс неврофизиологических качеств, которые предоставляют возможность для быстрого регулирования на стимул, т.е. быстрого освоения соответствующего пространства.

Быстроту составляют:

- быстрота нервно-мышечной реакции;
- быстрота отдельного движения;
- частота движений в единицу времени;
- произведение всех предшествующих компонентов;
- быстрота движений в пространстве;

Скоростные качества нужно рассматривать и оценивать не в отрыве от них ситуационной ценности, а лишь как в тесной связи с техникой, индивидуальной и

коллективной тактикой. Понятие быстроты, воспринимаемое таким образом, включает в себя и другие качества: качество антиципации (передвижения) действия противника и своих товарищей по команде и качество быстрых и остроумных действий на базе предвиденного развития ситуации. Из этого следует, что быстрота специфических движений связана с быстротой и подвижностью развития ассоциативных процессов в мозге, или говоря упрощеннее с быстротой мышления, быстротой замысла и быстротой превращения задуманного образца (представление, картины движения) в моторный образ (выполнение).

При отсутствии стандартизированных положений тестов ищущий тренер может сам стандартизировать определенные ситуации, сформулировать их в стандартизированную задачу, задаваемую при равных условиях всем игрокам. Если при этом тренер правильно принимал во внимание общие закономерности, методологические правила и принципы, он может получить весьма полезные и надежные показатели быстроты.

Выносливость определяется, как способность в течение длительного периода поддерживать заданную интенсивность и темп деятельности. Другими словами. Выносливость является не чем иным, как способностью противостоять утомлению или, ещё, проще говоря, выносливость и утомление - это две стороны одной медали.

Общая выносливость определяется, как способность производить длительную работу, в основном с невысокой интенсивностью. В физиологическом отношении такого рода нагрузки почти полностью соответствуют аэробным качествам, и терминологически общую выносливость можно приравнять к аэробной работе. Общая выносливость увеличивает функциональные качества сердечно-сосудистой и дыхательной систем, т.е. аэробную мощность.

Специальная выносливость определяется как выносливость в ходе спортивной деятельности.

Оценки выносливости (а в соответствии с этим и оценки нагрузок) в волейболе принимают во внимание:

- интенсивность, качество и продолжительность работы;
- интенсивность интервала отдыха и характер отдыха (восстановление);
- частота нагрузок (число повторяющихся нагрузок в течение рассматриваемого периода времени).

Развитие выносливости следует рассматривать в свете развития функциональных качеств сердечно-сосудистой системы, обмена веществ и нервной системы и в свете координирования всех этих систем, хотя они, каждая в отдельности, и осуществляют собственные режимы функционирования.

Выносливость к динамической работе субмаксимальной интенсивности у детей в возрасте 8-10 лет ещё незначительна и одинакова для мальчиков и девочек. К 10 годам жизни более значительно возрастает способность к многократному перенесению скоростных нагрузок, а также к работе с небольшой интенсивностью, но и с большой продолжительностью. Значительное возрастание выносливости проявляется в 12-летнем возрасте, особенно у мальчиков. С 12 до 14 лет выносливость у мальчиков уже значительно больше, или уже приобретает способность к продолжительной работе переменной интенсивности. Наибольшая выносливость достигается в возрасте 25-30 лет. В 14 лет выносливость показывает 70 % , а в 16 - 80 % её окончательной величины, но утомляемость в 14 лет в 2,5 раза, а в 16 лет в 2 раза больше, чем у взрослых. Причина заключается в недостаточной развитости сердечно-сосудистой и дыхательных систем, которые всё ещё не приспособлены к оптимальному функциональному ответу на продолжительную мышечную деятельность.

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия, обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

Воспитательная и профориентационная работа

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития обучающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Воспитательная цель: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий, для самореализации личности обучающегося;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей: семья-школа.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ДЮСШ.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;

- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, новогодние веселые старты, празднования дней рождений и др.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер-преподаватель должен знать своих обучающихся: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер-преподаватель знает своих обучающихся, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера-преподавателя может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Действенным средством в воспитании – является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы обучающимся, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием учащихся-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу «гордость секции» и др. Называться настоящим обучающимся – это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера-преподавателя; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у обучаемых надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину. В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует обучающихся.

Тренер-преподаватель не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер-преподаватель может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер-преподаватель может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии обучающего на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных способностей обучающихся.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы обучающие не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера-преподавателя – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера-преподавателя, но и нужно чтобы обучающийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у обучающихся правильного отношения к труду. Для того чтобы добиться высоких результатов, обучающийся должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер-преподаватель всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру-преподавателю необходимо поощрять успехи не только в занятиях волейболом, но и в учебе или производственной деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у обучающихся, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер-преподаватель должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить тренировку, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину, и повышать авторитет тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу обучающемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время обучающийся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

План воспитательной работы на учебный год

Дата проведения	Тема мероприятия	Форма мероприятия	Место проведения
Сентябрь	Участие в мероприятиях посвященных 401-летию г. Урюпинска.	общественное мероприятие	площадь «Ленина»
Октябрь	Всемирный день туризма. Туристический поход	спортивное мероприятие	р. Хопер, лесные массивы.
Октябрь	Анкетирование родителей: «Мониторинг оценки деятельности школы, тренера-преподавателя» Создание родительских комитетов по отделениям, группам. Родительские собрания по группам. Общешкольные родительские собрания.	Работа с родителями	здание ДЮСШ
Ноябрь	1.Проведение культурных и спортивно-массовых мероприятий с воспитанниками. 2.Обсуждение выступлений воспитанников на соревнованиях областного и Российского уровня.	спортивные соревнования, походы в музей, на концерты, выставки. просмотр видеозаписей соревнований	спортивный зал, музей ДК Юбилейный здание ДЮСШ
Ноябрь	Создание актива в группах. Часы профилактики правонарушений. «Профилактика экстремизма» «Имею право знать!» Безопасность на дороге.	Беседы, лекции, просмотр видеофильма о профилактике правонарушений. Встреча с работниками КДН и ГИБДД.	Здание ДЮСШ, кинотеатр «Мир»
Декабрь	1.Изучение плана-эвакуации здания МБУДО ДЮСШ 1. 2.Новогодние соревнования.	беседа, экскурсия массовое мероприятие	здание ДЮСШ здание ДЮСШ
Январь	Подготовка спортивного инвентаря к соревнованиям.	коллективная работа	спортивный зал
Февраль	"В здоровом теле - здоровый дух"	профилактическая беседа	спортивный зал
Февраль	Беседа "Твое здоровье"	беседа	спортивный зал
Март	Профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголя у учащихся.	профилактическая беседа	здание ДЮСШ
Март	«Сообщи, где торгуют смертью!»	Всероссийская антинаркотической акции	спортивный зал
Март	Международный женский день 8 марта	Коллективный праздник	спортивный зал
Апрель	Родительское собрание на тему «Возрастные психофизиологические особенности ребенка »	встреча с родителями	здание ДЮСШ
Апрель	Дорога в спортивную школу и домой	Беседа по ПДД	здание ДЮСШ

Май	Подготовка и участие в забеге, посвященному Дню 1 мая.	общественное мероприятие	площадь Ленина
Май-Июнь	Спортивно-оздоровительные лагерь	Досуг детей	здание ДЮСШ спортплощадка р. Хопер
Июнь	Спорт против наркотиков	спортивное мероприятие	спортплощадка р. Хопер
Август	Туристический поход День физкультурника	спортивное мероприятие	спортплощадка р. Хопер Здание ДЮСШ

План профориентационной работы

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда. Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

Рекомендуемые педагогические технологии:

- Идеи деятельностного подхода;
- Технология личностно-ориентированного подхода;
- Технология обучения в сотрудничестве;
- Технология проектной и исследовательской деятельности;
- Технология оценочной деятельности – «портфолио»
- Технология развития критического мышления;
- технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

Развивать интересы и способности школьников, **создавать условия** для самоактуализации учащихся младших классов и подростков в различных сферах деятельности, **формировать потребности** ребят в профессиональном самоопределении.

Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения,

психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников основной общей школы

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

Примерная тематика лекций и бесед

№	Базовый уровень 1-4 года обучения
1	Мир моих интересов
2	Профессии наших родителей.
3	Путь в профессию начинается в школе.
4	Моя мечта о будущей профессии.
5	Труд на радость себе и людям.
	Базовый уровень 5-6 года обучения
1	Мир профессий. Массаж (спортивный массаж). Встреча со специалистами спортивного массажа.
2	Мир профессий. Встреча с ведущими спортсменами региона, в области.
3	Мир профессий. Менеджмент. Встреча с директорами школ.
4	Мир профессий. Чтобы люди были красивыми. Парикмахер. Визажист. Конкурс.
5	Мир профессий. На страже закона. Встреча.
6	Мир профессий. Лекция, беседа на тему: «Спортивная психология».
	Углубленный уровень 1-4 года обучения
1	Познай самого себя. Беседа, тестирование.
2	Какие факторы оказывают значительное влияние на выбор профессии. Анкетирование.
3	Профориентация и медицинская проф. консультация.
4	Мотивы выбора профессии.
5	Психологические характеристики профессий.
6	Они учились в нашей школе.
7	Выпускники школы-тренера-преподавателя.
8	Профессии с большой перспективой.
9	Сотвори свое будущее. Проект.
10	Что? Где? Когда? Информация о профессиях. Периодическая печать и литература.

План профориентационной работы

№	Мероприятия	Участники	Сроки проведения
1. Организационно-информационная деятельность			
1.	Оформление стендов, наглядных пособий, плакатов, методических материалов	Тренер-преподаватель, обучающиеся	сентябрь
1.	Координирование работы тренерского коллектива	директор, тренер-преподаватель	в течение года
1.	Проведение анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в учреждения среднего профессионального и высшего образования выпускников ДЮСШ	Тренер-преподаватель	август-сентябрь
1.	Разработка рекомендаций тренером-преподавателем с обучающимися различных	Тренер-преподаватель	август-сентябрь

	возрастных групп.		
1.	Осуществление взаимодействия с ЦЗН, учреждениями профессионального образования (ВГАФК, ВКОР, ВГПУ)	Тренер-преподаватель	в течение года
2. Информационно-консультационная деятельность с педагогическими работниками			
1.	Оказание помощи в разработке, организации и проведении воспитательных мероприятий	Тренер-преподаватель	в течение года
1.	Организация семинаров по проблемам личности обучающихся: - «Изучение профессиональных намерений и планов обучающихся», - «Исследование готовности обучающихся к выбору профессии», - «Изучение личностных особенностей и способностей обучающихся»	Тренер-преподаватель	в течение года
3. Профориентационные мероприятия с обучающимися			
1.	Выявление выбора предпочтений обучающихся занятий в творческих группах	Обучающиеся УУ 3-4 года обучения	сентябрь
1.	Знакомство с профессиями при группово-тренировочной системе. Расширение знаний обучающихся о профессиях.	Обучающиеся УУ 3-4 года обучения	в течение года
1.	Организация занятий по курсу «Мир профессий»	Обучающиеся УУ 3-4 года обучения	в течение года
1.	Организация и проведение бесед и лекций по профориентации	Обучающиеся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года
1.	Вовлечение обучающихся в общественно-полезную деятельность в соответствии с познавательными и профессиональными интересами: обеспечение участия в соревнованиях разного уровня	Обучающиеся БУ и УУ всех годов обучения	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий
1.	Организация и проведение занимательных викторин и бесед	Обучающиеся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года
1.	Организация экскурсий на предприятия	Обучающиеся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года
1.	Организация и проведение встреч	Обучающиеся БУ	в течение года

	с представителями различных профессий.	и УУ всех годов обучения	
1.	Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего образования	Обучающиеся УУ 3-4 года обучения	в течение года
1.	Обеспечение участия обучающихся в работе ярмарки вакансий ЦЗН с целью знакомства с учреждениями среднего профессионального и высшего образования и рынком труда.	Обучающиеся УУ 3-4 года обучения	Март-апрель
1.	Организация деятельности по созданию портфолио выпускников школы	Обучающиеся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года
4. Профориентационная деятельность с родителями			
1.	Привлечение родителей к участию в проведении экскурсий на предприятия и учреждения среднего профессионального и высшего образования.	Родители обучающихся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года
1.	Привлечение родителей к участию в проведении бесед, консультаций, и лекций в разделе доп.бразования	Родители обучающихся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года

Условные обозначения: БУ – базовый уровень.
УУ – углубленный уровень.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

уровень подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Ознакомительный и базовый	Информирование обучающихся и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	октябрь	Рассмотреть на родительском собрании вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Ознакомительный и базовый	Проведение беседы с обучающимися и их родителями по	при поступлении	Рассмотреть изменения в законодательстве по

	антидопинговому законодательству		антидопингу
Ознакомительный и базовый	Информирование обучающихся и их родителей об изменениях в антидопинговых правилах	в течение года	Размещать в родительских чатах обучающихся информацию об изменениях в антидопинговых правилах
Ознакомительный и базовый	Проведение среди обучающихся бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра»	ноябрь	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Ознакомительный и базовый	Проведение легкоатлетических эстафет с обучающимися «Главное не победа, а участие»	май	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Углубленный	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	октябрь	Размещать в родительских чатах обучающихся информацию о «Запрещенном списке»
Углубленный	Проведение беседы с обучающимися и их родителями по антидопинговому законодательству	при поступлении	Рассмотреть на родительском собрании вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Углубленный	Информирование обучающихся и их родителей об изменениях в антидопинговых правилах	в течение года	Размещать в родительских чатах обучающихся информацию об изменениях в антидопинговых правилах
Углубленный	Контроль за прохождением обучающимися онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов	в течение года	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Углубленный	Проведение среди обучающихся бесед на темы:	ноябрь	Составление отчета о проведении мероприятия:

	«Здоровый спорт», «Честная игра»		сценарий/программа, фото/видео
--	-------------------------------------	--	-----------------------------------

5. Система контроля и зачетные требования

Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол можно увидеть в таблицах.

5.1 Комплексы контрольных упражнений

Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня 1-го года обучения (юноши)

Контрольные нормативы	1 год обучения - юноши
Бег 30 м (сек)	5.3
Бег 30 м (6 по 5 сек)	11.5
Прыжок в длину с места(см)	200
Прыжок вверх с места(см)	45
Метание набивного мяча 1 кг из- за головы двумя руками (м)	
- сидя	6.6
- стоя	11.5
Передача двумя руками сверху над собой (кол-во)	50
Передача двумя руками снизу над собой (кол-во)	50
Подача количество из 10	3

Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня 1-го года обучения (девушки)

Контрольные нормативы	1 год обучения - девушки
Бег 30 м (сек)	5.8
Бег 30 м (6 по 5 сек)	11.9
Прыжок в длину с места(см)	175
Прыжок вверх с места(см)	38
Метание набивного мяча 1 кг из- за головы двумя руками (м)	
- сидя	5.0
- стоя	9.0

Передача двумя руками сверху над собой (кол-во)	50
Передача двумя руками снизу над собой (кол-во)	50
Подача количество из 10	3

**Контрольно-переводные нормативы
для групп базового уровня 2-го года обучения (юноши)**

Контрольные нормативы	2 год обучения - юноши
Бег 30 м (сек)	5.1
Бег 30 м (6 по 5 сек)	11.0
Прыжок в длину с места(см)	208
Прыжок вверх с места(см)	54
Метание набивного мяча 1 кг из- за головы двумя руками (м)	
- сидя	7.0
- стоя	12.5
Передача двумя руками сверху над собой (кол-во)	60
Передача двумя руками снизу над собой (кол-во)	60
Подача количество из 10	4

**Контрольно-переводные нормативы
для групп базового уровня 2-го года обучения (девушки)**

Контрольные нормативы	2 год обучения - девушки
Бег 30 м (сек)	5.7
Бег 30 м (6 по 5 сек)	11.5
Прыжок в длину с места(см)	187
Прыжок вверх с места(см)	46
Метание набивного мяча 1 кг из- за головы двумя руками (м)	
- сидя	5.4
- стоя	10
Передача двумя руками сверху над собой (кол-во)	60
Передача двумя руками снизу над собой (кол-во)	60

Подача количество из 10	4
-------------------------	---

**Контрольно-переводные нормативы
для групп базового уровня 3-го года обучения (юноши)**

Контрольные нормативы	юноши
Бег 30 м (сек)	5.7
Бег 30 м (6 по 5 сек)	
Прыжок в длину с места(см)	200
Прыжок вверх с места(см)	46
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м)	
- сидя	5.7
- стоя	10.8
Передача двумя руками с веру над собой(кол-во)	60
Передача двумя руками с веру над собой в прыжке(кол-во)	-
Передача двумя руками снизу над собой (кол-во)	60
Передача двумя руками снизу у стены на точность (кол-во)	-
Подача количество из 10	5
Подача количество из 10 по зонам	-
Нападающий удар количество из 10	2
Нападающий удар количество из 10 по зонам	-

**Контрольно-переводные нормативы
для групп базового уровня 3-го года обучения (девушки)**

Контрольные нормативы	3 – год обучения -девушки
Бег 30 м (сек)	5.7
Бег 30 м (6 по 5 сек)	
Прыжок в длину с места(см)	200
Прыжок вверх с места(см)	46
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м)	
- сидя	5.7
- стоя	10.8
Передача двумя руками с веру над собой(кол-во)	60
Передача двумя руками с веру над собой в прыжке(кол-во)	-
Передача двумя руками снизу над собой (кол-во)	60
Передача двумя руками снизу у стены на точность (кол-во)	-
Подача количество из 10	5
Подача количество из 10 по зонам	
Нападающий удар количество из 10	2
Нападающий удар количество из 10 по зонам	-

**Контрольно-переводные нормативы
для групп базового уровня 4-го года обучения (юноши)**

Контрольные нормативы	4 год обучения - юноши
Бег 30 м (сек)	5.6
Бег 30 м (6 по 5 сек)	
Прыжок в длину с места(см)	210
Прыжок вверх с места(см)	50
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м)	
- сидя	6.5
- стоя	13.5
Передача двумя руками с веру над собой(кол-во)	65
Передача двумя руками с веру над собой в прыжке(кол-во)	-
Передача двумя руками снизу над собой (кол-во)	65
Передача двумя руками снизу у стены на точность (кол-во)	-
Подача количество из 10	6
Подача количество из 10 по зонам	-
Нападающий удар количество из 10	4
Нападающий удар количество из 10 по зонам	-

**Контрольно-переводные нормативы
для групп базового уровня 4-го года обучения (девушки)**

Контрольные нормативы	4 год обучения - девушки
Бег 30 м (сек)	5.6
Бег 30 м (6 по 5 сек)	
Прыжок в длину с места(см)	210
Прыжок вверх с места(см)	50
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м)	
- сидя	6.5
- стоя	13.5
Передача двумя руками с веру над собой(кол-во)	65
Передача двумя руками с веру над собой в прыжке(кол-во)	-
Передача двумя руками снизу над собой (кол-во)	65
Передача двумя руками снизу у стены на точность (кол-во)	-
Подача количество из 10	6
Подача количество из 10 по зонам	
Нападающий удар количество из 10	4
Нападающий удар количество из 10 по зонам	-

**Контрольно-переводные нормативы
для групп базового уровня 5-го года обучения (юноши)**

Контрольные нормативы	5год обучения - юноши
Бег 30 м (сек)	5.6
Бег 30 м (6 по 5 сек)	
Прыжок в длину с места(см)	216
Прыжок вверх с места(см)	52
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м)	
- сидя	7.2
- стоя	14.5
Передача двумя руками с веру над собой(кол-во)	70
Передача двумя руками с веру над собой в прыжке(кол-во)	-
Передача двумя руками снизу над собой (кол-во)	70
Передача двумя руками снизу у стены на точность (кол-во)	-
Подача количество из 10	7
Подача количество из 10 по зонам	-
Нападающий удар количество из 10	6
Нападающий удар количество из 10 по зонам	-

**Контрольно-переводные нормативы
для групп базового уровня 5-го года обучения (девушки)**

Контрольные нормативы	5 год обучения
Бег 30 м (сек)	5.6
Бег 30 м (6 по 5 сек)	
Прыжок в длину с места(см)	216
Прыжок вверх с места(см)	52
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м)	
- сидя	7.2
- стоя	14.5
Передача двумя руками с веру над собой(кол-во)	70
Передача двумя руками с веру над собой в прыжке(кол-во)	-
Передача двумя руками снизу над собой (кол-во)	70
Передача двумя руками снизу у стены на точность (кол-во)	-
Подача количество из 10	7
Подача количество из 10 по зонам	
Нападающий удар количество из 10	6
Нападающий удар количество из 10 по зонам	-

**Контрольно-переводные нормативы
для групп базового уровня 6-го года обучения (юноши)**

Контрольные нормативы	6 год обучения - юноши
Бег 30 м (сек)	5.5
Бег 30 м (6 по 5 сек)	
Прыжок в длину с места(см)	220
Прыжок вверх с места(см)	55
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м)	
- сидя	7.5
- стоя	15.2
Передача двумя руками с веру над собой(кол-во)	-
Передача двумя руками с веру над собой в прыжке(кол-во)	20
Передача двумя руками снизу над собой (кол-во)	-
Передача двумя руками снизу у стены на точность (кол-во)	50
Подача количество из 10	10
Подача количество из 10 по зонам	-
Нападающий удар количество из 10	9
Нападающий удар количество из 10 по зонам	-

**Контрольно-переводные нормативы
для групп базового уровня 6-го года обучения (девушки)**

Контрольные нормативы	6 год обучения - девушки
Бег 30 м (сек)	5.5
Бег 30 м (6 по 5 сек)	
Прыжок в длину с места(см)	220
Прыжок вверх с места(см)	55
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м)	
- сидя	7.5
- стоя	15.2
Передача двумя руками с веру над собой(кол-во)	-
Передача двумя руками с веру над собой в прыжке(кол-во)	20
Передача двумя руками снизу над собой (кол-во)	-
Передача двумя руками снизу у стены на точность (кол-во)	50
Подача количество из 10	10
Подача количество из 10 по зонам	
Нападающий удар количество из 10	9
Нападающий удар количество из 10 по зонам	-

**Контрольно-переводные нормативы
для групп углубленного уровня 1-го года обучения (юноши)**

Контрольные нормативы	1 год обучения углубленного уровня - юноши
Бег 30 м (сек)	5.4
Бег 30 м (6 по 5 сек)	
Прыжок в длину с места(см)	225
Прыжок вверх с места(см)	60
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м)	
- сидя	7.9
- стоя	15.5
Передача двумя руками с веру над собой(кол-во)	-
Передача двумя руками с веру над собой в прыжке(кол-во)	30
Передача двумя руками снизу над собой (кол-во)	-
Передача двумя руками снизу у стены на точность (кол-во)	50
Подача количество из 10	-
Подача количество из 10 по зонам	6
Нападающий удар количество из 10	-
Нападающий удар количество из 10 по зонам	6

**Контрольно-переводные нормативы для групп углубленного уровня 1-го года
обучения (девушки)**

Контрольные нормативы	1 год обучения углубленного уровня - девушки
Бег 30 м (сек)	5.4
Бег 30 м (6 по 5 сек)	
Прыжок в длину с места(см)	225
Прыжок вверх с места(см)	60
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м)	
- сидя	7.9
- стоя	15.5
Передача двумя руками с веру над собой(кол-во)	-
Передача двумя руками с веру над собой в прыжке(кол-во)	30
Передача двумя руками снизу над собой (кол-во)	-
Передача двумя руками снизу у стены на точность (кол-во)	50
Подача количество из 10	-
Подача количество из 10 по зонам	6
Нападающий удар количество из 10	-
Нападающий удар количество из 10 по зонам	6

**Контрольно-переводные нормативы
для групп углубленного уровня 2-го года обучения (юноши)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) УУ-2 юноши
	Юноши
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,9 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 60 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд

**Контрольно-переводные нормативы
для групп углубленного уровня 2-го года обучения (девушки)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) УУ-2 девушки
	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,3 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

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

2. Бег 30м: 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Обучающийся располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). 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. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

7. Становая сила. Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

Техническая подготовка

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый 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 и спиной (чередование). Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач.

Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. Испытания па точности подач. 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 па точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной папа/дающий 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, па расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей па 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 па 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. При наличии специального снаряда «мячeмeтa» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через лeптy, натянутую па расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи па удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовка

1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (па сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячeмeт» или игрок) 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 пет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя па 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.

4. Действия при одиночном блокировании. Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Интегральная подготовка

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов. Первое: нападающий удар - блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

2. Упражнения на переключение в тактических действиях. Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки - для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе - после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара.

Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

3. Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.).

На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) па каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

Теоретическая подготовка. Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Инструкторская и судейская подготовка. Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований. Эта работа осуществляется па практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Перечень вопросов по текущему контролю, освоению теоретической части образовательной программы

Порядок проведения текущего контроля успеваемости обучающихся

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются: - осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. - определения уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль успеваемости осуществляется: - во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями по видам спорта; - с целью административного контроля – заместителем директора по учебно-воспитательной работе. В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели: - уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий; - количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов обучающихся; - уровень освоения материала учебных программ по видам спорта, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки в период обучения. Контроль за освоением спортсменами материала учебных программ по видам спорта осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в «Журнале учета групповых занятий».

Основными формами текущего контроля успеваемости являются: - контрольные тренировки, соревнования, контрольные тесты по ОФП;

Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок. Входной контроль проводится тренером-преподавателем в начале учебного года (ноябрь). Показатели входного контроля используются для коррекции процесса усвоения содержания изучаемой дисциплины и планирования содержания текущего контроля. Итоги текущего контроля фиксируется в протоколе. Повторный текущий контроль успеваемости проводится в апреле месяце.

Ликвидация задолженности, образовавшейся в случае пропуска обучающимися занятий без уважительной причины, неудовлетворительного выполнения упражнения на учебно-тренировочных занятиях, может осуществляться на индивидуальных занятиях.

Последствия получения неудовлетворительного результата текущего контроля успеваемости определяются тренером-преподавателем в соответствии с общеразвивающей программой, и должны включать в себя действия по коррективке образовательной деятельности в отношении учащегося.

Тренер-преподаватель доводит до сведения обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, сведения о результатах текущего контроля успеваемости посредством заполнения предусмотренных документов (протоколов). Тренер-преподаватель в рамках работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся обязаны прокомментировать результаты текущего контроля успеваемости в устной форме.

Избранная форма текущего контроля отражается в рабочих программах. Администрация школы осуществляет контроль за текущей успеваемостью согласно утвержденному плану-графику.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта и согласно расписания занятий.

Перечень вопросов для освоения теоретической части образовательной программы

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.

- физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья;
- состояние и развитие волейбола в России;
- воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся;
- влияние физических упражнений на организм обучающихся;
- физиологические особенности и физическая подготовка;
- гигиенические требования к занимающимся спортом;
- профилактика заболеваемости и травматизма в спорте;
- общая характеристика спортивной подготовки;
- планирование и контроль спортивной подготовки;
- основы техники волейбола и техническая подготовка;
- основа тактики и тактическая подготовка;
- спортивные соревнования;
- единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

5.2 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Цель промежуточной и итоговой аттестации – выявление уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы и их соответствия

прогнозируемых результатам дополнительной общеразвивающей программы. **Промежуточная аттестация проводится** с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся; осуществления перевода на следующий этап обучения.

Задачи аттестации:

- развитие социально-позитивных мотивов познавательной деятельности обучающихся на основе изучения их способностей и интересов;
- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися избранного вида спорта;
- анализ полноты освоения дополнительной общеразвивающей программы;
- соотнесение прогнозируемых результатов дополнительной общеразвивающей программы и реальных результатов тренировочного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации дополнительной общеразвивающей программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности учебных групп Учреждения.

Аттестация обучающихся может проводиться в форме: зачета, тестирования (контрольные нормативы и тесты по общей и специальной физической подготовке), соревнования.

Содержание проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется самим тренером-преподавателем на основании содержания дополнительных общеразвивающих программ и в соответствии с прогнозируемыми результатами.

Составляется общий график проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, рассмотренный на Педагогическом совете Учреждения, утверждается приказом директора и вывешивается на доступном для всех педагогов месте (информационный стенд).

Оценка качества усвоения обучающимися содержания дополнительной общеразвивающей программы определяет уровень их теоретических знаний и практических умений и навыков.

В Программе используются следующие определения: Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения. Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью контроля эффективности реализации дополнительных общеразвивающих программ, своевременной корректировки образовательной деятельности.

Критерии оценки результатов промежуточной и итоговой аттестации:

- соответствие уровня развития теоретических знаний программным требованиям;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практического задания;
- выполнение спортивных разрядов;
- результаты выступления на различных соревнованиях;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта и согласно расписания занятий.

Результаты итоговой и промежуточной аттестации обучающихся оцениваются с целью определения: насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы каждым обучающимся; полноты выполнения дополнительной общеразвивающей программы; обоснованности перевода обучающихся на следующий год, уровень обучения; результативности самостоятельной деятельности обучающегося в течение всего учебного года.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных нормативов и (или) аналитической справки промежуточной и итоговой аттестации обучающихся и рассматриваются на Педагогическом совете Учреждения.

Порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится по итогам обучения за учебный год. Форма и сроки проведения промежуточной аттестации определяются тренерами-преподавателями в соответствии с требованиями дополнительной общеразвивающей программы и не позднее, чем за месяц до проведения аттестационного занятия доводятся до сведения обучающегося конкретный перечень контрольных нормативов, тестов, зачетов. Уровень знаний, умений и навыков обучающихся оценивается на промежуточной аттестации по системе, отраженной в дополнительной общеразвивающей программе. Основной контроль промежуточной аттестации осуществляется: - в конце учебного года (согласно графику, утвержденному директором учреждения), при сдаче контрольно-переводных нормативов по ОФП; - один раз в год: в конце учебного года, при подведении итогов контрольно-переводных нормативов по СФП

Промежуточная аттестация проводится в форме: - сдачи контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовке; - зачета по теоретической подготовке (тестирование); - системы зачетов по выполнению норм, требований и условий для присвоения спортивных разрядов, тренировочных и соревновательных нагрузок, достижений на официальных спортивных соревнованиях в течение учебного года.

Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода обучающихся на следующий год, уровень обучения или решения вопроса о повторном годе обучения, или перевода на спортивно-оздоровительный этап (или восстановления на тот год обучения, с которого были переведены на СО).

Для обучающихся, пропустивших промежуточную аттестацию по уважительным причинам, предусматриваются дополнительные сроки проведения.

Педагогические работники доводят до сведения обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, сведения о результатах промежуточной аттестации обучающихся.

Итоги промежуточной аттестации обсуждаются на заседаниях Педагогического совета спортивной школы.

Порядок проведения итоговой аттестации обучающихся

Итоговая аттестация представляет собой оценку качества усвоения обучающимися содержания дополнительной общеразвивающей программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по дополнительной общеразвивающей программе.

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по дополнительной общеразвивающей программе.

Форма и сроки проведения итоговой аттестации определяются тренерами-преподавателями и не позднее, чем за месяц до проведения аттестационных занятий, доводятся до сведения обучающихся конкретный перечень контрольных нормативов, тестов, зачетов.

Обучающимся, не сдавшим контрольные нормативы по окончании освоения дополнительной общеразвивающей программы (итоговой аттестации), могут быть оставлены на повторный год обучения.

Форма и сроки проведения итоговой аттестации определяются тренерами-преподавателями и не позднее, чем за месяц до проведения аттестационных занятий, доводятся до сведения обучающихся конкретный перечень контрольных нормативов, тестов, зачетов.

6. Перечень информационного обеспечения

Для тренера-преподавателя

1. Бобина О.Н., Головчук О.О./Сборник: Актуальные вопросы физической культуры и спорта.специальная физическая подготовка игроков классического волейбола к соревнованиям по пляжному волейболу/ Томск, 2021. С. 129-130.
2. Ивойнов А.В., Герман К.Б., Ахмеров Э.К.-М.: Волейбол. Высшая школа,2016
3. Кикотя В.Я., Барчукова И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.-М.:ЮНИТИ,2016
4. Костюков В.В., Нирка В.В., Фомин Е.В. Методическое пособие. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Москва: ВФВ,2014
5. Кравцова О. /Сборник: Тенденции и инновации развития современного волейбола. Современные подходы к начальному обучению технике волейбола по программе «мини волейбол»/ 2020. С. 106-109.
6. Попов С.Н., Валеев Н.М, Лечебная физическая культура:Учебник./-М.:Советский спорт,2014.
7. Пустошило П.В. /Сборник: Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. Использование средств волейбола и мини-волейбола в группах специального учебного отделения/ Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2019. С. 180-182.
8. Степанова В.В. /Сборник: Современные проблемы физической культуры и спорта. Формирование навыков игры волейбол детей 10-12 лет секции волейбола/ ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта». 2014. С. 135-139.
9. Стецко В., Трисвятский И. Волейбольный гид. Ежегодный справочник 2014-2015
10. Фомин Е. В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В, Белова Н.Ю. Процесс спортивной подготовки игроков. Москва-2014
11. Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Методический сборник. Процесс спортивной подготовки игроков.Москва-2014

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
Федерация волейбола	http://www.ofrb.ru/
Комитет по физической культуре и спорту Волгоградской области	http://sport.vlganet.ru/

Для обучающихся и родителей

1. Абрамов С.А. /Создание модели выбора игрового амплуа на начальном этапе обучения волейбола /2019. № 12-5 (56). С. 13-17.
2. Воронов А.В., Усков В.А. /Структура мышления и биомеханики выполнения нападающего удара в волейболе/ 2013. С. 321-325.
3. Мищук Д.Н. /Влияние психофизиологических особенностей на формирование командного стиля игры в волейбол/ 2019. № 5-3 (49). С. 141-145.
4. Наралиев А.М., Газинур У.Д. / Вестник физической культуры и спорта. Эволюция правил игры в волейбол и их влияние на качественное развитие волейбола/ 2017. № 1 (16). С. 65-72.
5. Фандеева А.С., Певцова Е.А. / Сборник: Наука на благо человечества - 2020. Формирование координационных способностей в волейболе посредством "мини-волейбола"/ 2020. С. 282-287.
6. Кривиня Е.Н., Гутников С.В., Ерохина М.С., Плотникова С.С. /Адаптивная двигательная рекреация средствами пляжного волейбола и волейбола сидя Адаптивная физическая культура./ 2015. № 3 (63). С. 45-46