

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №2» города Тобольска

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «02» августа 2021

Утверждаю:

Директор МАУ ДО «ДЮСШ №2»

С.В.Зайцева

Приказ от 06.09.2021 № 47-о



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»
базового и углубленного уровня

Срок реализации программы – 8 лет

Составитель:

Цвелёв Александр Сергеевич, тренер-преподаватель первой
квалификационной категории МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Посохова Анастасия Владимировна, тренер-преподаватель МАУ ДО
«ДЮСШ №2»

Рецензент:

Злыгостев Олег Васильевич, кандидат педагогических наук, тренер-
преподаватель высшей категории МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Тобольск 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	20
1.1.Календарный учебный график	20
1.2.План учебного процесса	24
1.3.Расписание учебных занятий	27
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	29
2.1.Методика и содержание работы по предметным областям:	29
2.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	29
2.1.2. Общая физическая подготовка и Общая и специальная физическая подготовка	33
2.1.3. Вид спорта (волейбол)	44
2.1.4. Основы профессионального самоопределения	71
2.1.5. Различные виды спорта и подвижные игры	74
2.1.6. Судейская подготовка	74
2.2.Объемы учебных нагрузок	75
2.3.Методические материалы	77
2.4.Методы выявления и отбора одаренных детей	87
2.5.Требования техники безопасности в процессе реализации программы	93
3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	98
3.1. Воспитательная работа	98
3.2. Профориентационная работа	99
3.3. Антидопинговые мероприятия	100
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	103
4.1.Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	104
4.2.Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы	107
4.3.Методические указания по организации аттестации обучающихся	107
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	109
ПРИЛОЖЕНИЯ	116

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Волейбол» (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года №939, разработана с учетом требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также основных положений нормативно-правовых документов:

— Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

— Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

— Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

— Методических рекомендаций по проектированию дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с приказом Минспорта РФ от 15.11.2018 №939, утвержденных 25.09.2019 г. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

Направленность программы – *физкультурно-спортивная.*

Уровень сложности программы – *разноуровневая (базовый, углубленный)*.

Программа направлена на создание условий для систематических занятий спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленных на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), определение специализации. В программе предусмотрена последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по уровням сложности и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Актуальность программы заключается в доступности игры для любого возраста; возможности использования средств волейбола для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи; простоте правил игры, высоком зрелищном эффекте игрового состязания. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает

выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Содержание программы и рекомендованные в ней образовательные технологии соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования в России, отвечают личностным потребностям юного спортсмена. Согласно основным целям дополнительного образования дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «волейбол» выполняет образовательную функцию, направлена на воспитание, обучение и творческое развитие личности ребенка.

Новизна и отличительные особенности программы заключаются в комплексном подходе к построению содержания, планированию и оценки качества образования, в использовании личностно-ориентированных, здоровьесберегающих, игровых технологий, а также технологий дистанционного обучения, в применении нестандартного спортивного инвентаря и упражнений для обучения технике и тактике волейбола.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выраженном воспитательном, спортивно-оздоровительном и обучающем характере работы с детьми и подростками. За период освоения программы обучающиеся получают не только базовую спортивную подготовку по волейболу, способную укрепить здоровье, развить двигательные и координационные навыки, приучить к дисциплинированности, но и возможность максимальной самореализации за счёт высоких спортивных результатов в зависимости от степени мотивации и способностей.

Программа направлена на:

— отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель программы – всестороннее гармоничное развитие личности детей и подростков, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий волейболом,
Основные задачи образовательной программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

— отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

— подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Образовательные задачи программы:

— формирование знаний об истории развития волейбола в мире, в России, в регионе;

— формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;

— формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;

— обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

— формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по волейболу;

— освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

— обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта - волейбола;

— приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по волейболу.

Воспитательные задачи программы:

— воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в волейбол;

— формирование организаторских навыков и умений действовать в команде;

— воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умения брать на себя инициативу;

— воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта (волейбол) в свободное время;

— формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие задачи программы:

— развитие тактических навыков и умений игры в волейбол;

— развитие физических качеств, специфических для игры в волейбол;

— повышение уровня физической подготовленности;

— повышение функциональных возможностей организма средствами волейбола;

— укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

Выполнение задач, поставленных программой, предусматривает:

— систематическое проведение практических и теоретических занятий;

— обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;

— регулярное участие в соревнованиях;

— осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

— просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по волейболу;

— прохождение судейской практики;

— привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;

— чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;

— привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы группы и школы.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по волейболу в МАУ ДО «ДЮСШ№2» города Тобольска (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области:

на базовом уровне сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта - волейбол;
- различные виды спорта и подвижные игры;

на углубленном уровне сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта - волейбол;
- основы профессионального самоопределения;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка.

Характеристика вида спорта волейбол

Волейбол – командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Это неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида: пляжный волейбол, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол. В школьной практике непосредственно игра в волейбол часто

заменяется пионерболом. Это объясняется тем, что пионербол не требует каких-либо специальных навыков.

Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений, и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции, жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности данная игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Отличительные особенности волейбола

Соревновательная деятельность в спортивных играх имеет много общего. И, тем не менее, каждая игра имеет существенные отличия, связанные с характером двигательной активности, способами взаимодействия с мячом, интенсивностью и продолжительностью нагрузок, а также с критериями оценки спортивного результата. Общим же признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы, которая при равных силах соперников проявляется с особым драматизмом в кульминационные моменты спортивного противоборства.

Волейбол в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем он имеет свои особенности. Так, двигательная активность волейболистов, хотя и характеризуется высокой интенсивностью, почти полностью исключает высокоинтенсивные «беговые» нагрузки, характерные для футбола, баскетбола и хоккея. Перемещения здесь осуществляются преимущественно в квадрате игровой площадки 9х9 м и реже – за ее пределами. Сам характер перемещений волейболиста также своеобразен.

Однако в течение 2-2,5 ч соревновательной борьбы паузы отдыха или пассивного ожидания в игре квалифицированных волейбольных команд почти полностью отсутствуют. При этом интенсивность двигательной активности значительно увеличилась в связи с использованием (по новым правилам) дополнительных мячей взамен улетевшего за пределы поля. Пятисекундные паузы до момента подачи не снижают физической и психической напряженности. Кроме того, в это время игроки обеих команд сосредоточивают все свое внимание на предстоящих технико-тактических действиях. В волейболе, как в любой командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта волейбол включает следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

Таблица 1

Дисциплины вида спорта волейбол

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	012	001	2	6	1	1	Я
волейбол	012	001	2	6	1	1	Я
пляжный волейбол	012	002	2	6	1	1	Я
волейбол на снегу	012	003	4	8	1	1	Л

Адресат программы

Для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта волейбол зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления. Минимальный возраст для зачисления на первый год обучения программы базового уровня сложности - 9 лет

Продолжительность обучения рассчитана на 8 лет (6 лет для базового и 2 года для углубленного уровня сложности). Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности и составляет:

на базовом уровне сложности:

—в группах 1-3 года обучения - минимальная 15, максимальная 30

человек;

—в группах 4-6 года обучения – минимальная 15, максимальная – 25

человек;

на углубленном уровне сложности:

—в группах 1,2 года обучения - минимальная 10, максимальная 20

человек;

—в группах 3,4 года обучения – минимальная 5, максимальная – 20

человек.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 2.

Таблица 2

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

Год обучения	Мин. возраст зачисления	Кол-во занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Кол-во учебных часов	Кол-во учебных недель	Всего часов в год
Базовый уровень сложности						
1	9	3	2x2x2	6	46	276
2	10	3	2x2x2	6	46	276
3	11	4	2x2x2x2	8	46	368
4	12	4	2x2x2x2	8	46	368
5	13	4-5	3x2x3x2 2x2x2x2x2	10	46	460
6	14	4-5	3x2x3x2 2x2x2x2x2	10	46	460
Углубленный уровень сложности						
1,2	15-16	4-5	3x3x3x3 2x3x2x3x2	12	46	552
3,4	17-18	5-6	3x3x2x3x3 2x2x3x3x2x2	14	46	644

Тренировочный процесс планируется в соответствии с расписанием, утвержденным приказом директора школы на учебный год. Продолжительность одного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать 2 часов на 1-3 году обучения, 3 часов на 4-6 году обучения базового уровня сложности и углубленного уровня сложности. Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных

групп при условии, что разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов, и не превышена единая пропускная способность спортивного сооружения.

Общий объем учебных часов за период обучения составляет на базовом уровне - 2208 часов, на углубленном уровне – 1196 часов.

Форма обучения - очная с использованием дистанционных образовательных технологий. Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Основными формами образовательного и тренировочного процесса являются:

- групповые образовательные и тренировочные занятия;
- видеозанятия;
- онлайн-занятия;
- тренировочные сборы;
- занятия по индивидуальным планам;
- восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия;
- медико-биологические исследования;
- участие в соревнованиях;
- сборы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- педагогические тестирования;
- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

Освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебного процесса с применением дистанционных образовательных технологий), соревновательная (участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях). Форма организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

В результате изучения программного материала у обучающихся формируются личностные, метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия) и предметные знания, умения и навыки.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- проявлять эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, демонстрировать бесконфликтное поведение, находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты программы предполагают формирование следующих универсальных учебных действий (УДД):

Регулятивные УДД:

- умение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления;
- умение видеть ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- умение самостоятельно работать по предложенному тренером-преподавателем плану;
- умение самостоятельно организовать повседневную двигательную активность.

Познавательные УДД:

- умение соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни;
- умение находить нужную информацию, используя различные источники, в том числе свой опыт и знания, полученные на занятиях.

Коммуникативные УДД:

- умение работать в коллективе, планировать общую цель и пути ее достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- умение договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- умение проявлять свою индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты программы:

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» 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» 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.

I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В таблицах 3-7 представлен учебный план по образовательной программе, рассчитанный на 46 недель обучения, который содержит:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

1.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график программы разрабатывается каждым тренером-преподавателем на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 15.11.2018 N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Начало учебного года в учреждении – 1 сентября, продолжительность – 46 недель. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем. Теоретические и практические занятия планируются, исходя из недельной нагрузки по годам обучения. Самостоятельная работа обучающихся планируется на праздничные дни, выпадающие по расписанию в тренировочное время, и на период, когда тренер-преподаватель с отдельной группой обучающихся принимает участие в выездных соревнованиях. Каникулы для обучающихся планируются на время очередного отпуска тренера-преподавателя и составляют 4-6 недель,

преимущественно в летний период. Календарный учебный график программы представлен в таблицах 3,4.

Таблица 3

Календарный учебный график базового уровня сложности

		Матрица		Матрица		Матрица		Матрица			
		Матрица	Матрица	Матрица	Матрица	Матрица	Матрица	Матрица	Матрица		
I. Календарный учебный график	Организованные занятия	Август	10-15	16-21	22-27	28-31	10-15	16-21	22-27	28-31	
		Сентябрь	01-05	06-10	11-15	16-20	21-25	26-30	01-05	06-10	
		Октябрь	01-05	06-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-01	02-06	
		Ноябрь	01-05	06-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-01	02-06	
		Декабрь	01-05	06-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-01	02-06	
		Январь	01-05	06-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-01	02-06	
		Февраль	01-05	06-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-01	02-06	
		Март	01-05	06-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-01	02-06	
		Апрель	01-05	06-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-01	02-06	
		Май	01-05	06-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-01	02-06	
		Июнь	01-05	06-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-01	02-06	
		Июль	01-05	06-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-01	02-06	
		Август	01-05	06-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-01	02-06	
		Сентябрь	01-05	06-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-01	02-06	
		Октябрь	01-05	06-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-01	02-06	
		Ноябрь	01-05	06-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-01	02-06	
		Декабрь	01-05	06-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-01	02-06	
		Итого									

Календарный учебный график углубленного уровня сложности

1. Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

Год обучения	Календарный учебный график												Сводные данные							
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Аудиторные занятия (теория)	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего	
Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
П	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
С																				
Всего:													36	463	36	0	0	0	0	532

1.2. План учебного процесса

В плане учебного процесса общий объем учебной нагрузки распределен по годам обучения, предметным областям и формам учебной работы. План учебного процесса составляется тренером-преподавателем на учебный год, исходя из недельной нагрузки, и включает в себя обязательные и вариативные предметные области. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему образовательной программы составляет:

на базовом уровне:

- 10-15% - Теоретические основы физической культуры и спорта;
- 20-30% - Общая физическая подготовка;
- 15-30% - Вид спорта (волейбол);
- 5-15% - Различные виды спорта и подвижные игры;

на углубленном уровне:

- 10-15% - Теоретические основы физической культуры и спорта;
- 10-15% - Общая и специальная физическая подготовка;
- 15-30% - Вид спорта (волейбол);
- 15-30% - Основы профессионального самоопределения;
- 5-10% - Различные виды спорта и подвижные игры;
- 5-10% - Судейская подготовка.

До 10 % от общего объема программы выделяется на самостоятельную работу обучающихся, которая подлежит отдельному планированию и контролю со стороны тренера-преподавателя на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио-, фото- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Планирование физкультурных и спортивных мероприятий осуществляется в рамках календарного плана спортивно-массовой и воспитательной работы. Построение содержания программы с учетом

индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей Тюменской области регулируется календарно-тематическим планом тренера-преподавателя на текущий год обучения и учитывается при проектировании тренировочных занятий.

План учебного процесса образовательной программы базового уровня сложности представлен в таблице 5, углубленного уровня сложности – в таблице 6.

Таблица 5

План учебного процесса базового уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год (6 ч.)	2-й год (6 ч.)	3-й год (8 ч.)	4-й год (8 ч.)	5-й год (10 ч.)	6-й год (10 ч.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		2208	106	223	1845	29	5	276	276	368	368	460	460
1.	Обязательные предметные области	1915	98	223	1594	29	5	236	236	317	330	398	398
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	223		223		2,5	0,5	28	28	37	38	46	46
1.2	Общая физическая подготовка	708	72		636	15,5		110	110	122	76	145	145
1.3	Вид спорта (волейбол)	984	26		958	11	4,5	98	98	158	216	207	207
2.	Вариативные предметные области	293	8		285			40	40	51	38	62	62
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	293	8		285			40	40	51	38	62	62
3.	Теоретические занятия	223						28	28	37	38	46	46
4.	Практические занятия	1845						234	232	309	302	384	384
4.1	Тренировочные мероприятия	1658						216	216	270	280	338	338

Продолжение таблицы 5

4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	154						14	12	34	18	38	38
4.3	Иные виды практических занятий	33						4	4	5	4	8	8
5.	Самостоятельная работа	106						12	14	16	20	22	22
6.	Аттестация	34						2	2	6	8	8	8
6.1	Промежуточная аттестация	29						2	2	6	8	8	3
6.2	Итоговая аттестация	5											5

Таблица 6

План учебного процесса углубленного уровня сложности

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки и (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1,2 год	3,4 год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общий объем часов		1196	71	82	1027		16	552	644
1.	Обязательные предметные области	1078	71	82	925		16	498	580
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	82		82			1	36	46
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	204	43		161		7	120	84
1.3.	Вид спорта (волейбол)	700	20		680		8	296	404
1.4.	Основы профессионального самоопределения	92	8		84			46	46
2.	Вариативные предметные области	118			118			54	64
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	58			58			26	32
2.2.	Судейская подготовка	60			60			28	32
3.	Теоретические занятия	82						36	46
4.	Практические занятия	1027						469	558
4.1.	Тренировочные мероприятия	907						409	498

Продолжение таблицы 6

4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	100						50	50
4.3.	Иные виды практических занятий	20						10	10
5.	Самостоятельная работа	71						39	32
6.	Аттестация	16						8	8
6.1.	Промежуточная аттестация	0							
6.2.	Итоговая аттестация	16						8	8

1.3. Расписание учебных занятий

Расписание занятий составляется на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 15.11.2018 N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», с учетом возрастных особенностей обучающихся и санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14). Изменения в расписание могут вноситься в течение учебного года по мере необходимости в связи с изменением места, времени занятий или смены тренера-преподавателя. Форма расписания представлена в таблице 7.

Таблица 7

Расписание учебных занятий на 20___/20___ учебный год

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАУ ДО «ДЮСШ №2»
от _____ № _____

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

Методист _____ / _____
Ст. тренер-преподаватель _____ / _____

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также содержит материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

2.1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития волейбола. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских волейболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития волейбола и спорта в городе и области.

Состояние и развитие волейбола в России и за рубежом.

Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная

и прикладная направленность волейбола. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

Краткие сведения о строении, функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена

Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях волейболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях волейболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

Физиологические основы спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика

Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке волейболиста. Значение развития волевых качеств и психологической

подготовленности для повышения спортивного мастерства волейболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки волейболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у волейболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка волейболиста к предстоящим соревнованиям.

Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных волейболистов и единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных волейболистов. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Планирование спортивной тренировки и учет

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение

дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Правила игры. Организация и проведение соревнований

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

Общие положения об антидопинговой политике в современном спорте. Антидопинговые правила. История борьбы с допингом. Нарушение антидопинговых правил.

2.1.2 Предметная область «Общая физическая подготовка» и «Общая и специальная физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости,

ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики волейбола. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировки можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную.

Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся.

Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например, легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Программный материал по общей физической подготовке представлен в таблице 8.

Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. - расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.
Ходьба и бег	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом; - бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 x 15 метров;
Общеразвивающие упражнения без предметов	<ul style="list-style-type: none"> - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

	- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).
<i>с предметами</i>	- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной и двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и вкручивания, бег с палкой за плечами и за спиной); - с теннисным мячом (броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование); - с набивными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады), а также броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.
<i>с отягощениями</i>	- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп); - штанга (с БУС 6 года обучения); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.; - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями; - жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.
Игры	- с мячом; - на внимание и быстроту реакции; - игры на местности; - эстафеты встречные и круговые.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол.

Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры.

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения технически приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10м. «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 (2-5кг) в руках, с поясом.

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 3кг). 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 обучающегося 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 па обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5м 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 подскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет прыжки па 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 40-80см) с последующим прыжком вверх.

Прыжки на одной обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага.

Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

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 па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.

Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть).

Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

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 спортсмену 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 стену.

Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. 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.

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

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

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

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.

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 - игра, 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 мячемётом) 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 подбрасывает партнёр. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с

доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м 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.

2.1.3 Предметная область «Вид спорта (волейбол)»

ТЕХНИКА ИГРЫ

(базовый уровень сложности 1 и 2 года обучения)

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 стену 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, 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 с 19 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 мате, 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, уделять 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 4-6м); прием нижней прямой подачи.

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

(базовый уровень сложности 1 и 2 года обучения)

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками 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 .

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 20 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, подводящие упражнения).

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 стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(базовый уровень сложности 3 и 4 год обучения)

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 на 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,

3. Отбивание мяча 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 точности 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.

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 1-2м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м); прием нижней прямой подачи.

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

(базовый уровень сложности 3 и 4 год обучения)

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому игрок 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 стены», «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.

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.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(базовый уровень сложности 5 и 6 год обучения)

Техника нападения:

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

2. Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоте и расстояния, в сочетании с перемещениями; на 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 6м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх на месте и после перемещения.

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

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 правой).

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 на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

3. 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

(базовый уровень сложности 5 и 6 год обучения)

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки -лицом); подачи на игрока, слабо владеющего приемом, подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 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 на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

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.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(1 и 2 год обучения углубленного уровня)

Техника нападения:

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

2. Передачи: а) передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей:) первая передача постоянная (2-3м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10м); 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 6м; в зонах 5-2,1-4 на расстояние 7-8м; 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 мяча партнером, 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. Поддачи: 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; поддачи (подряд 5 попыток); поддачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

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

Техника защиты:

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу

двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

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

(1 и 2 год обучения углубленного уровня)

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, нападающих

ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, 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 действиям.

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, преемственность в соревнованиях, в играх посредством установки.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(3 год обучения углубленного уровня)

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

(3 год обучения углубленного уровня)

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 игроками не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

3. 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 нападающих 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.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(4 год обучения углубленного уровня)

Техника нападения:

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия па 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 (в парах) 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

(4 год обучения углубленного уровня)

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 зоны 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.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств

личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Методика психической подготовки волейболиста. Волейбол как спортивную игру отличает значительная эмоциональность и интеллект. Деятельность игрока определяется характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы, правилами игры. Почти все действия волейболистов основываются на зрительных восприятиях. Умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, предвидеть возможные игровые моменты, прогнозировать ситуацию, быстро ориентироваться в сложившихся условиях – важнейшие качества игрока. Игра предъявляет высокие требования к мышлению, умению отыскать правильный тактический ход и реализовать его.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств, на приспособление игроков к быстро меняющимся условиям в игре, на развитие внимания, мышления, способностей управлять своими эмоциями.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1.1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта.

1.2. Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствование умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2 -3 недели) приводит к его ухудшению. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение. Броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения, упражнения в передачах – смотреть на одного партнера а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках – двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувство дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д.

Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования на точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности. Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

1.3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринимать несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

1.4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У волейболистов необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся

ситуации, учитывать их последствия, инициативность – умение быстро и 50 самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

1.5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной соревновательной деятельности.

1.6. Воспитание волевых качеств важнейшее условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные – особенностями личности спортсмена. Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций; вызванных предстоящей игрой;

б) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

2.1.4 Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Углубленный уровень сложности 1,2,3,4, года обучения.

Под процессом профессионального самоопределения принято понимать внешнюю и внутреннюю активизацию представлений человека о себе как субъекте труда и развитие у него способностей и умений самостоятельно определять и осуществлять жизненные профессиональные планы. Профессиональное самоопределение - это вид деятельности человека, имеющей собственное содержание, в зависимости от этапа его развития как субъекта труда. Содержание деятельности по профессиональному самоопределению имеет собственный предмет - систему взаимосвязанных признаков объектов окружающей действительности, называемую профессиональным миром, и на который направлена познавательная активность человека.

Проориентационная работа ведется посредством формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренера-преподавателя через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков, воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

Ориентация обучающихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ, начиная с первого года

базового уровня освоения программного материала. В этот период необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов обучающихся, формировать положительное отношение к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач необходимо проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

При обучении решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии; проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие; формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях; конкурсы по "защите" будущей профессии; написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

Тренер-преподаватель готовит учебный материал для освоения обучающимися в форме: программирования заданий, проблемных занятий, игровых заданий, самостоятельных заданий.

Классификация видов обучения

№ п/п	Виды обучения	Действия тренера и обучающегося
1	Сообщение	1.Тренер сообщает учебную информацию. 2.Обучающийся слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2	Программированное	Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам). Контроль тренера и самоконтроль спортсмена. Обучающийся усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3	Проблемное	Тренер ставит проблему, выделяет основные ее части. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), обучающегося, формирует побудительные стимулы к решению проблемы. Обучающийся осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблем, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4	Игровое	1. Присвоение ролей субъектов обучения, эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5	Самостоятельное	1. Обучающийся находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике.

Профессиональная направленность (устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью) в сфере физической культуры и спорта формируется на базе двух мотивационных образований - так называемой "любви к детям" и интереса к физической культуре и спорту.

Интерес к физической культуре является вторым основным мотивом, формирующим педагогическую направленность учителя физической культуры. Спортивная направленность юношей и девушек, занимающихся спортом, должна пробудить интерес к физкультурно-педагогической деятельности, желание сделать сильными, бодрыми, здоровыми других людей, в частности детей.

2.1.5. Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

Базовый и углубленный уровень сложности

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

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол.

2.1.6. Предметная область «Судейская подготовка»

Углубленный уровень сложности

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся на углубленном уровне сложности с первого года обучения.

Первый год. 1. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Владение командным языком, умение отдать рапорт.

2. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. 3. В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год. 1. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки. 2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приема мяча верхней и нижней прямой подаче. 3. Судейство на учебных играх в своей группе.

Третий год. 1. Вести наблюдение за учащимися выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях. 2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям. 3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета.

Четвертый год. 1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. 2. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке. 3. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе. Составление календаря игр.

2.2. Объемы учебных нагрузок

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана процессе реализации программы представлено в таблице 10, учебная нагрузка – в таблице 11.

Таблица 10

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

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1. Обязательные предметные области			
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2	Общая физическая 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 области			
2.1	Различные вида спорт и подвижные игры	5-15	5-10
2.2	Судейская подготовка	-	5-10
2.3	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4	Специальные навыки	5-20	5-20
2.5	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

Таблица 11

Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень (год обучения)						Углубленный уровень (год обучения)	
	1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	14
Количество занятий в неделю	3	3	4	4	4-5	4-5	4-6	5-6
Общее количество часов в год	276	276	368	368	460	460	552	644
Общее количество занятий в год	138	138	184	184	184- 230	184- 230	184- 276	230- 276

2.3. Методические материалы

Методика технической подготовки волейболистов

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

Первый этап – ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер–преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, обучающиеся пытаются пробно выполнить технический прием. Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап – изучение приема в упрощенных условиях. Здесь применяются следующие методы:

1. Метод целостного обучения. При целостном разучивании занимающиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

2. Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности – соответствовать силам и возможностям волейболистов.

3. Методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.

4. Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь преподавателя спортсмену, а также применение специального оборудования, тренажеров и т. п.

5. Методы информации. Очень важно довести до обучающегося результаты выполнения технического приема (например, попадание мяча в цель при подаче).

Третий этап – изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники.

Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

2. Применение усложнений (увеличение числа подач в единицу времени), выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).

3. Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

4. Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).

5. Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры (например, подачи на точность попадания мячом в мишени на площадке).

6. Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд между собой).

Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

Четвертый этап – закрепление приема в игре.

1. Анализ выполнения движений (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи игры.

2. Специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой степенью здесь служат задания – установки в контрольных играх.

Методика тактической подготовки волейболиста

Тактика игры – это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях. В настоящее время техническая, физическая, психологическая подготовленность сильнейших команд находится примерно на одинаковом уровне. Поэтому победы на крупных соревнованиях очень часто определяются, в конечном счете, зрелостью тактического мастерства волейболистов.

Высокий уровень тактической подготовленности волейболистов характеризуется:

- развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);
- постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов и управляется самим игроком, тренером или лидером команды);
- хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами;
- эффективным использованием технических приемов;
- вариативностью тактических действий.

Основные задачи тактической подготовки волейболистов.

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.
2. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.).

3. Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.

4. Совершенствование тактического умения с учетом игровых функций волейболистов.

5. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.

6. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях.

7. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.

8. Изучение команд соперника (техничко-тактическая и волевая подготовленность).

9. Анализ тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков. Источники знаний в области тактики многообразны: литература по волейболу, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др.

Обучение тактике и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях образования двигательных навыков. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные), двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики волейбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой. Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Тактика спортивного противоборства (в широком понимании) – это формы и методы ведения спортивного поединка с учетом его внешних и внутренних условий.

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений партнеров или соперника, по траектории полета мяча определить их тактический замысел и последующие действия. Это осуществляется в результате запоминания.

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

- восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- мыслительное решение тактической задачи;
- двигательное решение тактической задачи.

Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет память. Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта.

Воспринимая и анализируя соревновательную ситуацию, спортсмен определяет тактическую задачу, которую он должен решить сначала мысленно, а потом двигательно. Игрок должен принимать лишь такие решения, которые он сумеет выполнить двигательно. Двигательное решение

фактически и есть тактическое действие, которое требует проявления как интеллектуальных, так и физических способностей и навыков.

Тактическое мышление развивается с помощью абстрактных, наглядных пособий и практических упражнений. Становление тактического действия идет в следующей последовательности:

- образование тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;
- проявление вариантов тактического навыка (в определенных ситуациях различные способы решения тактических задач);
- самостоятельное творческое мышление, благодаря которому игроки находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет соблюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, а также принцип профилизации и др.

В период начального обучения и на этапах совершенствования техники разучиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику соревнований не сразу, а по мере постепенного количественного накопления знаний и тактического опыта. Освоение и совершенствование волейболистами тактических действий должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

- без сопротивления партнеров;
- с пассивным сопротивлением партнеров;
- с активным «управляемым» противником;
- в соревновательной форме с партнерами по команде;
- в соревновательной форме с противником.

Период начального обучения тактике условно можно разделить на 4 этапа.

I этап. В нем главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре: быстроте сложных реакций, быстроте отдельных движений и действий, ориентировке,

быстроте перемещений, наблюдательности, переключению с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

II этап. Здесь происходит формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность).

III этап. Осуществляется обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике. Суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полета мяча, от действия нападающих или защитников и др.

IV этап. Происходит изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Тактику игры в волейбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия.

Таблица 12

Методическое обеспечение программы

Предметные области	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-	- тестирование

	- самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	
<i>Общая физическая подготовка</i>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - спортивный зал.	- контрольные нормативы по ОФП и СФП, - текущий контроль.
<i>Вид спорта</i>	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные

		(проблемное обучение)	и инвентарь.	тренировки. - текущий контроль · - протоколы соревнований, промежуточный, итоговый тест
<i>Основы профессионального самоопределения</i>	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия; - учебно-тренировочное занятие.	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ. - словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) - помощь тренеру в	- учебные и методические пособия и литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- самостоятельное проведение части тренировочного занятия; - написание конспекта тренировочного занятия - проектная деятельность.

		проведении учебно-тренировочных занятий		
<i>Различные виды спорта и подвижные игры</i>	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- контрольные упражнения, нормы и контрольные тренировки. - текущий контроль · - протоколы соревнований, промежуточный, итоговый тест
<i>Судейская подготовка</i>	- беседа; - изучение правил соревнований; - просмотр учебных пособий по организации соревнований; - практика.	- наблюдение за игрой занимающихся; - помощь тренеру при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и проведения)	- учебно-методические пособия; - правила соревнований по волейболу; - оборудование для соревнований; - электронные презентации; - видеофильмы с соревнованиями различного	- тестирование; - оценка выполнения обязанностей судьи на линии, судьи-секретаря, судьи-информатора,

		соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям)	уровня.	помощника судьи - выполнение нормативных требований для присвоения спортивной категории и «Юный судья», «Судья третьей категории», «Судья второй категории»
--	--	--	---------	---

Для организации дистанционного обучения:

— Методическое пособие для родителей обучающихся по организации занятий групп БУС-1 с применением технологий дистанционного обучения (приложение 1)

Проведение занятий на платформе для онлайн-конференций Zoom.
Общение с родителями в приложении-мессенджере Viber.

2.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный

отбор - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если обеспечена комплексная методика оценки личности обучающегося, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности - задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта - задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. Спортивная одаренность - фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положены принципы, разработанные в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей.

1. *Принцип учета потенциальных возможностей ребенка.* В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

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

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

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

5. *Принцип использования тренинговых методов и заданий.* Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

6. *Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности.* Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности обучающегося к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающегося и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько обучающиеся соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики обучающихся, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Медицинское обеспечение.

Медицинское обеспечение обучающихся включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья;
- оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья обучающихся;
- профилактику и лечение заболеваний обучающихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Углубленное медицинское обследование обучающихся проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма обучающегося и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценку уровня физического развития, уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценку психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценку влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;

— определение целесообразности занятий легкой атлетикой с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

— медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам диспансеризации оценивается адекватность нагрузки на организм обучающегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

2.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

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

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

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленной сетке;
- при игре без надлежащей формы;
- выполнение упражнений без разминки;

- травмы при грубой игре и невыполнение требований тренера-преподавателя.

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

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

При неисправности инвентаря и оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивную форму и специальную обувь.
- Проверить состояние, готовность спортивного зала, прочность волейбольной сетки и инвентаря.
- Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
- Провести физическую разминку.
- Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.
- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.

- На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера-преподавателя.

- Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами волейбола.

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

- На волейбольной площадке, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

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

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

Требование безопасности в аварийных ситуациях

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

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

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

Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- Переодеть спортивную форму и обувь.

Общие требования безопасности в условиях соревнований

- К спортивным соревнованиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
- Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.
- При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.
- Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом соревнований

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.
- Провести разминку.

Требования безопасности во время соревнований

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

- Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

- Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

- При падениях, случайных столкновениях необходимо применять самостраховку во избежание получения травмы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

- При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

- При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании соревнований

— Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

— Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

— Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

III. План воспитательной и профориентационной работы

3.1. Воспитательная работа

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям сноубордом, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Воспитательная работа с юными волейболистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают ребенка на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

Указания и требования тренера, при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимается ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь целесообразен жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по волейболу, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера.

Этому способствует интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение всех членов группы в соперничество успехов друг друга.

Для сплочения волейболистов рекомендуется проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход спортсменов на новый этап подготовки.

На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, репортажи о соревнованиях и поездках, тренировочных сборах и спортивно-оздоровительных лагерях.

Для подростков характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к волейболу и отсеву перспективных юных спортсменов.

3.2. Профориентационная работа

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации

спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы

— оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;

— выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

— сформировать положительное отношение к труду;

— научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;

— научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами.

План воспитательной и профориентационной работы на учебный год представлен в приложении (приложение 2).

3.3. Антидопинговые мероприятия

В настоящее время проблема применения допинга расценивается как угроза безопасности жизнедеятельности и прямая предпосылка асоциального поведения в подростково-молодежной среде. Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта.

В системе образования рациональным способом решения вопросов антидопингового поведения обучающихся является построение безопасной образовательной среды как совокупности компонентов образовательной

организации, субъектов и их функциональных взаимосвязей, в деятельности которых создаются условия для обеспечения безопасности участников образовательных отношений.

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в молодежной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

— реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;

— формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);

— участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

— медицинские и психологические последствия допинга;

— допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;

— анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;

— организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;

— привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);

— знакомство обучающихся с деятельностью основных

антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме;

— систематический допинг-контроль в период подготовки обучающихся к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех годах обучения является обязательным разделом образовательной программы. Цель контроля - обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся и своевременность внесения корректив в программу.

Основными объектами педагогического контроля являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика физического развития и спортивных результатов;
- уровень теоретических знаний волейбола, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, регулярная посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем основным предметным областям учебного плана в соответствии с годом обучения, итоговая — после освоения программы по окончании шестого года обучения базового уровня сложности и по окончании углубленного уровня сложности.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование по теоретической подготовке;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (выполнение спортивных разрядов и результаты участия в соревнованиях).

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом волейболистов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы на этапах подготовки представлены в таблицах 13-15.

Таблица 13

Контрольные нормативы по физической подготовке (юноши)

№	Контрольные нормативы/год обучения	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
2	Бег 30 м, с	6,2	6,0	5,7	5,5	5,3	5,1	4,6	4,4
3	Челночный бег 5х6, с	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-	-
5	Прыжок в длину с места, см	130	140	150	160	170	190	215	230
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	40	45	54	58	63	70	75	80
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, стоя, м	11,0	11,5	12,5	13,0	13,8	15,0	17,0	17,5
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз за 1 мин	27	32	34	36	39	42	49	50

Таблица 14

Контрольные нормативы по физической подготовке (девушки)

№	Контрольные нормативы/год обучения	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
2	Бег 30 м, с	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,0	4,7
3	Челночный бег 5х6, с	12, 0	11, 5	11, 0	-	-	-	-	-
5	Прыжок в длину с места, см	120	130	140	150	160	170	190	210
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	40	45	54	58	63	70	75	80
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, стоя, м	11, 0	11, 5	12, 5	13, 0	13, 8	15, 0	17, 0	17, 5
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз за 1 мин	24	27	29	32	34	36	43	45

Таблица 15

*Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке
(девушки и юноши)*

№	Контрольные нормативы/год обучения	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности		
		1	2	3	4	5	6	1,2	3,4	
									связующие	нападающие
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Техническая подготовка										
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5			
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4				3	4	5	6		
3	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)				3	4	5	5	8	5
4	Подача на точность по возрастам	3	3	4	3	4	5	3	3	4
5	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой подачи)				3	3	4	3	3	4
6	Нападающий удар с переводом из зоны 2				2	3	4	3	2	3

Продолжение таблицы 15

	в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи на голову)									
7	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность				2	3	4	6	6	7
8	Прием подачи из зоны 6 в зону 2 на точность	2	3	3	4					
9	Блокирование одиночного нападающего из зоны 4 (2) по диагонали					2	3	4	4	5
тактическая подготовка										
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				3	3	4	4	6	5
2	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом								4	2
3	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4	4	5	4	5
4	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача с выходящим игроком)				3	4	5	5	3	4
5	Блокирование одиночных нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное.				4	5	5	5	3	4
6	Командные действия организации защитных действий		4	4	5	6	7	8	8	8

	по системе «Углом вперед», Углом назад» по заданию после нападения соперников										
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы

Тесты контроля знаний по итогам освоения предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» представлены в приложении (приложение 3). По мере изучения разделов тем тренер-преподаватель самостоятельно составляет опросник, состоящий из не менее, чем 10 вопросов для каждого года обучения.

4.3. Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, для перевода на следующий год обучения) и итоговая (после освоения программы, по окончании шестого года обучения базового уровня; ежегодно по окончании углубленного уровня) аттестация обучающихся. Аттестация проводится в конце учебного года (май-июнь), сроки и порядок её проведения утверждаются приказом директора. Форма аттестации — сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке, а также выполнение тестов для проверки знаний по теории и методике физической культуры и спорта. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения. Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляет тренер-преподаватель группы.

По итогам аттестации на следующий год обучения переходят обучающиеся, успешно выполнившие контрольные нормативы по всем предметным областям программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение обучения в группе данного года обучения (но не более одного раза). При повторном невыполнении норм такие обучающиеся переводятся в спортивно-оздоровительную группу, либо отчисляются из школы за не освоение программных требований (не выполнение требований по спортивным показателям). Обучающиеся, выполнившие нормативы ВФСК ГТО на бронзовый, серебряный или золотой знак в текущем периоде, могут быть освобождены от сдачи контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке.

В течение учебного года тренером-преподавателем проводится мониторинг и фиксация результатов спортивного мастерства обучающихся – выполнение спортивных разрядов по баскетболу и уровень результатов участия в спортивных соревнованиях. Результаты мониторинга фиксируются в классификационной книжке обучающегося.

По окончании обучения по данной программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого установлена локальным нормативным актом школы, и квалификационная книжка спортсмена (при наличии ее у обучающегося).

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 года №680 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.07.2015 года №741 «О внесении изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 N 680».
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"".

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16».

10. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленные письмом Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04.

11. Правила вида спорта «Волейбол», утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01 ноября 2017 г. № 948.

5.1. Методическая литература

1. Алекно, В. Тренируйся как чемпион. Классический и пляжный волейбол/ В. Алекно, Ф. Иорданская, Д. Колец, Т. Саммелвуо, А. Дмитриев. – М.: Перформинг Форвард, 2020.

2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка/ И.С.Барчуков. - М.: Советский спорт, 2013.

3. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / 4-е изд., стереотип. / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - М.: Академия, 2009.

4. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки/ Беляев А.В., Булыкина Л.В. - М.: ФиС, 2007.

5. Былеева, Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие/ Л.В.Былеева. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.
6. Виленская, Т.Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учеб. пособие для сред. проф. образования/Т.Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 285 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10215-4. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456137>
7. Волейбол для всех / Под ред. Л.В. Булыкиной, Е.В. Фомина. – М.: Дивизион, 2012.
8. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
9. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/под общей редакцией В.В. Рыцарева/ - М.: Спорт, 2016.- с. 456
10. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта/ Б.Р.Голощапов. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.
11. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Учебник/ Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: Фис, 1991.
12. Залетаев, И.П. Общеразвивающие упражнения/ Залетаев И.П. - М.: ФиС, 2002.
13. Карелин, А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой/ А.О. Карелин.- СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003.
14. Конева, Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника/ Е.В.Конева. – М., 2004.
15. Кузин, В.В. 500 игр и эстафет/ В.В. Кузин, С.А. Полиевский. - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.
16. Кунянский, В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей/ В.А. Кунянский. – М.: ИД «Грааль», 2001.

17. Курьсь, С.Н. Основы силовой подготовки юношей/ С.Н. Курьсь. - М.: Советский спорт, 2004.

18. Ладохина, Н. От простого – к сложному: Сто упражнений для обучения волейболу/Н. Ладохина, М. Порошина//Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября".–2011.–1–15 марта (№ 5). – С. 40–42

19. Лобачев, В.С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра: учебно-методическое пособие/ В.С. Лобачев. - М.: Советский спорт, 2006.

20. Лобачев, В.С. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра: учебно-методическое пособие/ В.С. Лобачев. - М.: Советский спорт, 2005.

21. Лях, В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие/ В.Н. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.

22. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.

23. Михайлова, Е.Л. Подвижные игры (на материале спортивных игр: баскетбол, волейбол). Урок физической культуры. 3 класс./Е.Л. Михайлова//Мастер-класс.-2016.-№9.-С.7-17.-

https://www.elibrary.ru/download/elibrary_28310723_10289437.pdf

24. Никитин, С. Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ / С.Е. Никитин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 34–37.

25. Никитин, С.Е. Волейбол как средство коррекции девиантного поведения младших школьников/С.Е. Никитин, Д.Б. Астахов, И.Б. Веснина // Физическая культура и спорт в современном обществе: сб. науч. – метод. ст. и тез. / Департамент образования г.Москвы, Гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования г.Москвы "Моск. гор. пед. ун-т" (ГБОУ ВПО МГПУ), Пед. ин-т физ. культуры ; [отв. ред. : В. С. Беляев, С. И. Филимонова]. – М., 2012. – С. 68–71.

26. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер/ Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.
27. Орлан, И.В. Организация и методика преподавания спортивных игр на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: учеб.-метод. пособие / И.В. Орлан, В.М. Скляр, Л.Г. Гаврилова - Волгоград, 2013.
28. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
29. Ручко, Л.С. Воспитание на современном этапе развития российского общества/ Л.С. Ручко. – Костромской областной институт развития образования, 2020.
30. Свиридов, В. Волейбол. Энциклопедия/ В. Свиридов. – М.: Спорт, 2016. – с.592
31. Селуянов, В.Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте/ В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.
32. Семенов, Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие/ Л.А. Семенов. - М.: Советский спорт, 2005.
33. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учеб. пособие для сред. проф. образования/Е.В. Конеева [и др.]; под общ. ред. Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978- 5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblioonline.ru/bcode/448840>
34. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001.
35. Фомин, Е.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, Л.В. Силаева. – М.: Спорт, 2018.
36. Храмцов, Л.Д. Роль физической культуры в системе современного образования /Л.Д. Храмцов, В.В. Савчук // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. — 2017. — № 3. — С. 134-138. —

ISSN 9999-7444. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - <https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/360490/#4>

37. Шипулин, Г.Я. Режиссер волейбольного театра /Г.Я. Шипулин. – М.: Спорт, 2018.

38. Янсен, П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ./ П. Янсен - Мурманск: Издательство «Туллома», 2006.

Список литературы для детей и родителей:

1. Гамова, Е.А. Game Over. Волейбол продолжается/ А.Е. Гамова; под. ред. Э.Саляховой. – М.: Эксмо, 2017.

2. Залетаев, И.П. Общеразвивающие упражнения/ Залетаев И.П. - М.: ФиС, 2002.

3. Кузин, В.В. 500 игр и эстафет/ В.В. Кузин, С.А. Полиевский - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.

4. Ладохина, Н. От простого – к сложному: Сто упражнений для обучения волейболу/Н. Ладохина, М. Порошина//Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября".–2011.–1–15 марта (№ 5). – С. 40–42.

5. Свиридов, В. Волейбол. Энциклопедия/ Свиридов В. – М.: Спорт, 2016. – с.592

5.2. Интернет ресурсы:

1. Министерство образования и науки РФ. Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/>

2. Министерство спорта РФ. Режим доступа: www.minsport.gov.ru

3. Научная электронная библиотека: <https://www.elibrary.ru/>

4. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru

5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/

6. Сайт проекта «ФизкульУра». Режим доступа: <https://www.fizkultura.ru/volleyball>
7. Теория и методика физического воспитания и спорта
<https://www.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/volejbol.html>
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -
<http://lib.sportedu.ru/>
9. Электронная библиотечная система «Юрайт»: <https://lib.sibadi.org/ebs-yurajt/>
10. Электронно-библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>

5.3. Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеопроектор с экраном.
2. Компьютер.
3. Фотоаппарат.

РЕЦЕНЦИЯ
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ
ПРОГРАММУ ПО ВОЛЕЙБОЛУ
ДЛЯ БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЕЙ СЛОЖНОСТИ

Программа составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимум содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018г. № 939.

Весь учебный материал Программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное освоение теоретического материала, практических умений и навыков. Данная Программа рассчитана на 8 лет обучения детей и подростков (6 лет для базового уровня сложности и 2 года для углубленного уровня сложности).

В структуре Программы выдержаны все основные разделы: пояснительная записка, учебный план, методическая часть, план воспитательной и профориентационной работы, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

В пояснительной записке сформулированы цели и задачи Программы, дана характеристика вида спорта, указаны минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, сроки обучения по Программе, планируемые результаты освоения Программы обучающимися.

В учебном плане отражены продолжительность и объем реализации по предметным областям, соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.

В методической части прописана методика работы по предметным областям, объемы учебных нагрузок, методы выявления и отбора одаренных

детей, а также требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

План воспитательной и профориентационной работы содержит групповую и индивидуальную работу с обучающимися, профессиональную ориентацию обучающихся, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, организацию посещения культурных мероприятий, посвященных спортивной тематике.

В разделе «Система контроля и зачетные требования» четко прописаны критерии оценок и зачетные требования по теоретической и практической подготовке обучающихся, даны методические указания по проведению промежуточной и итоговой аттестации.

Перечень информационного обеспечения достаточно полный и соответствует содержанию Программы.

Несомненно, Программа имеет практическую значимость, соответствует современным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и может быть использована для работы в спортивной школе.

Рецензенты:

Злыгостев Олег Васильевич, кандидат педагогических наук, тренер-преподаватель высшей категории МАУ ДО «ДЮСШ №2»

**Методическое пособие для родителей
обучающихся групп БУС-1 по организации занятий
с применением технологий дистанционного обучения**

Цель: физическое развитие обучающихся, освоение базовых элементов техники волейбола в период самоизоляции.

Задачи:

- развитие основных физических качеств: сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость;
- развитие специальных физических качеств волейболиста: скоростно-силовые, быстрота перемещения и прыгучесть, специальная выносливость, координационные способности;
- обучение базовым элементам техники волейбола: стойки и перемещения, прием и передача мяча, подача;
- воспитывать трудолюбие, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

Материал для подготовительной части занятия

Время выполнения комплекса – 5-7 минут. Цель – подготовить мышцы тела к основной физической нагрузке.

Перед выполнением комплекса обязательно:

- ознакомиться с содержанием комплекса;
- проветрить помещение за 30 минут до занятия;
- освободить достаточное количество свободного пространства, убрать с пола мелкие предметы;
- подобрать удобную и комфортную форму и обувь для занятий, приготовить воду;
- подготовить необходимый инвентарь;
- если есть животные, убедиться, что они не будут мешать занятиям.

Комплекс №1

Упражнения	Дозировка	Методические указания
И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1. Подъем на носки, руки вверх вдох, опуститься - выдох 2. Ходьба на месте: на носках, руки вверх. 3. Ходьба на месте: на пятках, руки на пояс. 4. Перекат с пятки на носок на месте. 5. Бег на месте. 6. Бег на месте с высоким подниманием бедра. 7. Бег на месте с захлестыванием голени назад. 8. Ходьба на месте, восстановление дыхания. 9. Ходьба на месте с работой рук (поочередно правая, левая рука: на пояс, к одноименному плечу, вверх, затем в обратном порядке). 10. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо. 11. Приседание. 12. Выпады правой (левой) ногой вперед. 13. «Ласточка» (на правой/левой ноге).	4 раза 8 раз 8 раз 30 сек 15 сек 10 сек 10 сек 15 сек 15 сек 4 раза 10 р. 10 раз 40 сек 8-10 раз 10 раз 20 сек*4	Следить за дыханием и осанкой. Темп средний Выполнять на носках, бесшумно. Туловище слегка наклонено вперед по 5 выпадов Не задерживать дыхание

Видеопокказ комплекса доступен по ссылке: https://youtu.be/S1iT-_5amxk

Комплекс №2

Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. И.П. основная стойка, руки на поясе. Подъем на носки, руки через стороны вверх - вдох, опуститься - выдох).	4 раза	Темп средний. Следить за осанкой и правильным дыханием.
2. Перекат с пятки на носок на месте: - стопы параллельно - пятки вместе, носки врозь - пятки врозь, носки вместе.	4 раза 4раза 4раза	
3. Бег на месте.	15 сек	
4. Бег на месте с выносом прямых ног вперед (ножницы).	15 сек	
5. Ходьба на месте.	15 сек	
6. Круговые движения в плечевом суставе.	16 раз	
7. Круговые движения в лучезапястном суставе, кисти в «замке».	20 сек	
8. Круговые движения туловища.	16 раз	Широкая стойка
9. Наклон туловища к правой ноге, вперед, к левой ноге.	16 раз	ноги врозь. Наклон к правой ноге, в центр, к левой ноге
10. Ноги вместе, прыжок, ноги врозь, хлопок над головой и вернуться в и. п.	15 сек	Восстановление
11. Ходьба на месте.	20 сек	дыхания.
12. Сидя на полу, ноги вместе, пружинящие наклоны вперед.	5 раз	1-3 наклон, 4 – и.п.
13. И.п. сидя на полу ноги врозь, наклон к правой ноге, вперед, к левой ноге.	4 раз	Не задерживать дыхание.
14. Вытягивание позвоночника, лежа на полу.	30 сек	

Видеопокказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/fbjkf76Rh60>

Материал для основной части занятия по разделу «Общая физическая подготовка»

Время выполнения комплекса – 20 минут. Цель – развитие основных физических качеств

Комплекс №3 – Упражнения для развития силы

Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Отжимания от пола с колен.	20 сек	Следить за
2. «Отжимания от стены» Из упора, стоя у стены, одновременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, вместе или расставлены).	20 сек 40 сек 20раз*2+отдых	дыханием. При отжиманиях ноги не сгибать, таз не отпускать,
3. Отжимания от пола – сгибать и разгибать руки.	20 раз*2	спина прямая.
4. Отжимания от стены на пальцах. Из упора, стоя у стены, одновременное сгибание лучезапястных суставов.	10 раз* 2	Вдох выполняется при сгибании
5. Поднимание ног из положения, лежа на спине. Исходное положение: лежа на спине. Ноги поднять	20 раз*2	рук, а выдох —

<p>вверх и опустить.</p> <p>6. Выпад. И. П. - выпад правая нога вперед, левая немного согнута. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком.</p> <p>7. Бег на месте в упоре лежа (подтягивание колен).</p> <p>8. И. п. широкая стойка, руки на поясе, принять упор лежа, 2 раза отжаться и вернуться в и. п.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>20 раза*2</p> <p>10 раз</p>	<p>при выпрямлении.</p> <p>Средний темп.</p>
--	---	--

Видеопокказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/0-wnBuESG14c>

Комплекс №4 – Упражнения для развития быстроты

Упражнения	Дозировка	Методические указания
<p>1. Быстрое переступание ногами в низкой стойке</p> <p>2. Перемещение в низкой стойке до ближайшей стенки и обратно.</p> <p>Упражнения на координационной лестнице</p> <p>И. п. – стоя лицом к лестнице.</p> <p>3. Бег по лестнице, забегая обеими ногами поочередно в каждую клетку.</p> <p>4. Бег по лестнице, ноги поочередно вместе, врозь при прохождении каждой клетки.</p> <p>5. Прыжки по лестнице, ноги поочередно вместе, врозь для каждой клетки (внутри-наружу).</p> <p>6. Чередование: прыжок на двух ногах, на одной ноге в каждую клетку, продвигаясь по лестнице.</p> <p>7. Прыжки по всей длине лестницы на правой ноге/левой ноге.</p>	<p>40 сек *2-4</p> <p>4-8</p> <p>4-8 раз</p> <p>4-8 раз</p> <p>4-8 раз</p> <p>4-8 раз</p> <p>4-8 раз</p> <p>4-6 повторений</p>	<p>Темп средний.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Скорость выполнения средняя и выше средней.</p> <p>Дыхание без задержек.</p> <p>При беге работать руками, стараться не наступать на рейки.</p>

Видеопокказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/rBaXftGHW4M>

Комплекс №5 - Упражнения для развития гибкости

Упражнения	Дозировка	Методические указания
<p>1. И. п – основная стойка, правую ногу отвести назад и прогнуться в спине, то же с левой ноги.</p> <p>2. Наклоны (пружинистые) туловища вправо, влево.</p> <p>3. Стоя на одной ноге, колено др. ноги обхватить обеими руками и подтянуть к груди, удерживать.</p> <p>4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед на 90° руки в стороны: наклоны с касанием правой рукой носка левой ноги, левой рукой – носка правой ноги («мельница»).</p> <p>5. Пружинистые выпады вперед.</p> <p>6. Перекаты в низкой стойке с ноги на ногу.</p> <p>7. И. п – сидя на полу, левая нога согнута, глубокий наклон к правой ноге.</p> <p>8. Сидя на полу, ноги вместе, глубокий наклон вперед.</p> <p>9. И. п. – сидя на полу, правая нога согнута, глубокий наклон к левой ноге.</p> <p>10. Сидя на полу, ноги врозь, наклон вперед.</p>	<p>8 раз</p> <p>4-8 раз</p> <p>20 сек*4</p> <p>20 раз</p> <p>4-8</p> <p>16-20 раз</p> <p>15-20 сек</p> <p>15-20 сек</p> <p>15-20 сек</p> <p>10-20 сек</p> <p>10-20 сек</p>	<p>Следить за осанкой.</p> <p>1-3 - наклон, 4 и. п.</p> <p>Спина прямая, плечи не поднимать.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Дыхание не задерживать.</p>

11. Из положения, лежа на спине, подтянуть колено к груди, удерживая обеими руками.	15-20 сек	
12. Из положения, лежа на спине, подтянуть колено к груди, обхватить противоположной рукой и наклонить к полу.		
13. Лежа на спине, вытягивание позвоночника.		

Видеопоказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/fVDfSKgvr6M>

Комплекс №6 - Упражнения для развития выносливости

Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Бег на месте.	20 сек	Темп средний.
2. Бег на месте	20 сек	Темп быстрый.
3. И. п. – стоя на коленях, руки согнуты перед грудью, локти направлены вниз. Встать: правая, левая, опуститься на колени – правая, левая нога и т.д. Продолжайте движение.	35 сек 30-60 сек	Следить за осанкой и дыханием.
4. И.п. – упор лежа. 1-4 – бег вправо, 5-8 – и. п. То же влево.	15-30 сек	
5. И.п. – основная стойка, руки в замке перед грудью. 1-2 – выпад назад правой ногой, 3-4 – мах правой ногой вперед, руки вниз. Повторить для левой ноги.	30 сек*2	
6. И.п – ноги вместе, подпрыгните, поставьте ноги на ширину плеч и поднимите руки над головой.	15-30 сек*2	
7. И.п. – стоя, правая нога назад на носок, руки вверх. 1 - подъем колена, руки вниз, 2 – и.п.	30 сек	
8. И.п. – стойка ноги врозь. 1-8 быстрое переступание ногами с продвижением вперед, поворот, то же в обратном направлении.	35 сек	
9. И. п. – стоя на коленях, руки согнуты перед грудью, локти направлены вниз. Встать: правая, левая, опуститься на колени – правая, левая нога и т.д. Продолжайте движение.	35 сек	
10. И.п. – упор лежа. 1-4 – бег вправо, 5-8 – и. п. То же влево.	30 сек*2	
11. И.п. – стойка ноги врозь, 1-2 - выпад назад, руки вверх, 3-4 – и.п.	30 сек	Угол 90°, колено не выходит за носок.
12. Бег на месте.	30 сек	Следить за дыханием, выполнять поочередно с правой/левой ноги.
13. И.п. стойка ноги врозь, руки к плечам. Подъем колена с поворотом корпуса, локоть направлен к противоположному колену.		

Видеопоказ комплекса доступен по ссылке:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ydrf5XAZJWI>

Комплекс №7 - Упражнения для развития ловкости

Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Стоя лицом к стене, правой рукой бросок теннисного мяча снизу в стену, поймать левой и т.д.		Темп средний.
2. Стоя правым боком к стене, бросок теннисного мяча левой рукой через голову в стену, поймать двумя руками, поворот левым боком, бросок левой рукой и т.д.	12-20 раз	
3. Стоя правым боком к стене, подъем правой ноги, бросок теннисного мяча под коленом в стену, поймать двумя руками, поворот левым боком и т.д.	10-20 раз 10-20 раз	
4. Отбивание теннисного мяча от стены правой/левой рукой на месте.		
5. Отбивание теннисного мяча от стены правой/левой рукой с медленным приседанием.	8-10*8	
6. Бросок мяча в стену правой рукой с перемещением в стойке волейболиста вправо, поймать мяч, то же в др. сторону (левая рука).	4-6*4 4-8 раз	
7. Скрестный шаг с продвижением: и. п. - стойка ноги врозь, скрестный шаг левой перед правой, передача мяча перед собой, 2 – шаг правой в сторону, 3 – шаг левой назад за правую, передача мяча за спиной и т.д. То же в др. сторону.	4-6 раз	

Видеопокказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/Oi1hMFmATI0>

Материал для основной части занятия по разделу «Вид спорта - волейбол»

Время выполнения комплекса – 20 минут. Цель – развитие специальных физических качеств, обучение базовым элементам техники волейбола

Комплекс №8 – Упражнения для развития прыгучести и быстроты перемещений

Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Прыжок из полного приседа с хлопком над головой	20*2	Средний темп. Следить за осанкой и дыханием.
2. Марш на месте, восстановление дыхания	20 сек	
3. Быстрое переступание ногами в низкой стойке.	40 сек *2	
4. Прыжки (на правой/левой ноге; на двух ногах, вправо, влево).	по 8 раз*4	Восстановление дыхания между повторениями.
5. Перемещение в низкой стойке до ближайшей стенки и обратно.	2-4 серии	
6. Прыжок в полном приседе.	по 20 сек 8-10 раз*4	


Видеопокказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/wfrvSDd5jkk>

Комплекс № 9 – Упражнения для развития координационных способностей

Упражнения	Методические указания
1. Круговые движения в локтевом суставе: вперед, назад, одновременно, поочередно.	Средний темп. Спина прямая, следить за дыханием. 10-20 сек 4-8 раз 8-10 раз 15-20 раз 15-20 раз 4-8 раз
2. Круговые движения в плечевом суставе: правая, левая рука, вперед, назад, поочередно.	
3. Балансирование в стойке на одной ноге, вторая нога согнута в колене, на весу, руки вперед.	
4. И. п. - балансирование в стойке на одной ноге, вторая нога согнута в колене, на весу, руки в стороны. Приседание на одной ноге со скрещиванием рук перед грудью.	
5. Стойка на правой ноге, левая нога согнута в колене, на весу, выполняем удары мяча в пол правой рукой. Повторить с левой.	
6. И.п. стойка ноги врозь. Бросить мячик вверх, хлопок в ладоши, сесть и поймать.	
7. Перенос веса тела с ноги на ногу с подъёмом колена и одновременным броском мячика правой рукой, поймать левой.	
8. Стоя на правой ноге, руки в стороны, мяч в левой руке, выполняем подъем колена левой ноги и передачу под ним мяча, затем выпрямление левой ноги назад с одновременной передачей мяча над головой. То же с другой ноги.	

Видеопокказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/cBSVVMsY8LM>

Комплекс №10 – Упражнения для обучения стойкам и перемещениям

Упражнения	Методические указания
 <p>1.</p>	Базовыми элементами стоек и перемещений являются устойчивое положение на полусогнутых ногах и сохранение равновесия в стойке. Это создает возможность перемещаться шагом, бегом, делать скачок или выпад в любом направлении.
2. Принять положение стойки с выставленной вперед левой ногой. Выполнить в стойке прыжок вперед, назад, влево, вправо. Руки перед грудью, согнуты в локтях и готовы выполнить действия с мячом.	
3. Прыжок вверх, принять и зафиксировать стойку волейболиста после приземления.	
4. В стойке выполнять перемещения приставным шагом вправо, влево на дистанцию 1-3 метра, остановка на счет «3», фиксировать положение.	
5. В стойке выполнять перемещения приставным шагом вперед, назад на дистанцию 1-3 метра, остановка на счет «3», фиксировать положение.	
6. Повторить упражнение 4 и 5, закрепив на ногах резинку.	
7. В стойке волейболиста выполнить перемещения: приставными шагами вправо, влево; двойной шаг вправо, влево, вперед и назад.	
8. И. п. стойка волейболиста, удерживая мяч в согнутых руках перед собой, выполнить: 1 - присед, 2 - глубокий присед, 3 - и.п.	

Видеопокказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/gCo4LRItfi4>

Комплекс № 11 – Упражнения для обучения технике верхней передачи
Передача двумя руками сверху

Упражнения	Методические указания
<ol style="list-style-type: none"> 1. Принять стойку для верхней передачи, выполнить имитацию. 2. Выполнить верхнюю передачу над собой. 3. Вместо партнера, работа со стеной: бросить мяч в стенку и отбить. 4. Вместо партнера, работа со стеной: бросить мяч в стенку и отбить с шагом в сторону. 5. И.п. лежа на спине, мяч вверху, ноги приподняты и согнуты в коленном суставе. Выполнять поднимание туловища, оставить мяч в голених и вернуться в и.п. без мяча. При следующем поднимании туловища, захватить мяч и вернуться в и. п. 6. Из положения лежа на животе, руки на мяче сверху, перейти в положение в упор лежа на бедрах и вернуться в и.п. 7. В стойке волейболиста ударить мячом в пол и, правильно расположив пальцы рук, поймать мяч. 8. Передача мяча над собой в движении до стены. 9. 2 передачи над собой, одна в стенку. 10. Передача мяча на точность. 	<p>Базовыми элементами верхней передачи являются положение рук перед лицом, когда кисти образуют форму мяча на уровне глаз или лба, а также последовательность движений при выполнении передачи. Движение начинается разгибанием ног и заканчивается сопровождением мяча кистями рук. Необходимым условием выполнения верхней передачи является выход игрока к мячу за счет своевременного перемещения так, чтобы мяч находился над игроком.</p>

Видеопокказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/D661ojUDRb4>

Комплекс №12 – Упражнения для обучения технике нижней передачи
Прием и передача мяча снизу двумя руками

Упражнения	Методические указания
<ol style="list-style-type: none"> 1. Принять стойку: руки перед собой в готовности для нижней передачи, плечи приподняты, локти прямые, руки прижаты к корпусу, разгибать и сгибать ноги, имитируя нижнюю передачу. 2. Нижняя передача над собой: аккуратно бросить мяч вверх и сыграть над собой. 3. Нижняя передача над собой с продвижением вперед. 4. Одна передача сверху, одна снизу, также над собой. 5. У стены выполнить нижнюю передачу. 6. У стены выполнение нижней передачи с шагом в сторону. 	<p>Базовыми элементами нижней передачи являются исходное положение рук и разгибание ног, которые обеспечивают передачу. Руки перед собой, одну кисть вложить в другую, предплечья развернуты для передачи.</p>

Видеопокказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/9YzQIU Mr2kM>

Комплекс № 13 – Упражнения для обучения технике подачи
Прямая подача мяча способом снизу

Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Ходьба на месте с движением руками: 1 - правая рука вперед, левая в сторону, 2 –	30 сек	На начальном этапе обучения волейболу

<p>левая рука вперед, правая в сторону и т.д.</p> <p>2. Круговые движения в плечевом суставе, одновременно правая рука вперед, левая – назад.</p> <p>3. Подбрасывания мяча.</p> <p>4. Имитация движения ударной руки при выполнении подачи.</p> <p>5. Подача подвешенного мяча.</p> <p>6. Подача в стену с руки, без подбрасывания мяча.</p> <p>7. В ходьбе на месте на счет «4» принять правильное положение для подачи мяча.</p> <p>8. И. п. – стойка ноги врозь. Подбросить мяч, имитация ударного движения мимо мяча.</p>	<p>30 сек</p> <p>15 раз</p> <p>10 раз</p> <p>15 раз</p> <p>20 раз</p> <p>15 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>разучиваются нижние подачи (боковая, прямая). Затем обучают верхним подачам. Базовым элементом подачи является согласование подбрасывания мяча одной рукой и удара другой так, чтобы рука встретила с мячом в удобном для удара положении. Нижняя подача выполняется сбоку или прямая. Для этого стойка игрока меняется: игрок становится боком или лицом к площадке, замах выполняется сбоку или снизу. Удар выполняется снизу, с поступательным движением вперед.</p>
---	---	--

Видеопроказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/AJmSSD3Gug0>

Материал для заключительной части занятия

Время выполнения комплекса – 3-5 минут. Цель – восстановление дыхания и пульса, расслабление мышц после интенсивной физической нагрузки.

Комплекс №14

Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Лежа на спине, подтянуть колени к груди, выпрямить ноги вверх, опустить прямые.	20 раз	Подъем – вдох, опускаем – выдох.
2. Подъем прямых ног из положения, лежа на спине	20 раз	
3. Подъем корпуса из положения, лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища, ладони направлены вверх.	15-20 раз	
4. Планка на локтях.	30 сек*2	Движения плавные, следить за дыханием
5. Растяжка паховой области. Соедините подошвы стоп и возьмитесь руками за пальцы ног. Плавно подтягивайте туловище вперед, наклоняясь от бедер, пока не почувствуете довольно сильного растяжения в области паха. Одновременно вы можете чувствовать напряжение в пояснице.	20-40 сек	
6. Перекаты вправо, влево в позе «бабочки».	6-8 раз	
7. Сидя на полу ноги врозь, наклон вперед.	20-40 сек	

Видеопроказ комплекса доступен по ссылке: <https://youtu.be/SuekPGJ8XfM>

**План воспитательной и профориентационной работы
на 2021-2022 учебный год**

Месяц	Направление	Мероприятие	Примечание
Сентябрь	Профилактическое	Месячник безопасности детей: профилактические беседы по безопасности дорожного движения, по пожарной безопасности	в каждой группе
	Профилактическое	Правовая пятиминутка «Декларация прав ребенка»	в группах 12+
	Профилактическое	В рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом товарищеские встречи "Я играю за себя и за того парня"	на отделении
	Профилактическое	Всемирный день оказания первой медицинской помощи	Участие в мастер-классах по оказанию первой помощи
	Профилактическое	Всемирный день трезвости	беседы в каждой группе
Октябрь	Духовно-нравственное и эстетическое	День пожилого человека	Поздравление от каждой группы
	Профилактическое	Интерактивная игра «Звонок мошенника»	Группы 15+
	Работа с родителями	Родительский университет безопасности	Родительские собрания
	Профилактическое	Тест-пятиминутка «Проверь свои знания Правил пожарной безопасности»	в каждой группе
	Профилактическое	Профилактическая беседа по безопасности дорожного движения	на отделении, с участием специалиста ГИБДД
Ноябрь	Гражданско-патриотическое	02.11 Квест-игра «День народного единства»	Команда 6-10 человек (13-15 лет) от отделения
	Работа с родителями	27.11. Спортивный праздник «Семейный ералаш»	Семейные команды
	Профилактическое	Викторина «Безопасность на все случаи жизни»	на отделении
Декабрь	Профилактическое	Акция «Закон+Я=Друзья!»	В группах 14+
	Физкультурно-оздоровительное, спортивное	Новогодние турниры, встречи по видам спорта	на отделении
Февраль	Гражданско-патриотическое	День защитника Отечества	на отделении
	Физкультурно-оздоровительное, спортивное	Спортивно-познавательное мероприятие «Игры народов Севера»	Команда 6-10 человек (7-10 лет) от отделения

Март	Духовно-нравственное и эстетическое	Поздравление с международным женским днем 8 марта	от каждой группы мальчиков/юношей
	Профилактическое	Акция «Безопасный маршрут»	с участием специалиста ГИБДД
Апрель	Физкультурно-оздоровительное, спортивное	Акция «Здоровье – золото!», посвященная Всемирному Дню здоровья	на отделении
	Профилактическое	Профилактическая беседа по безопасности дорожного движения	На отделении, с участием специалиста ГИБДД
Май	Духовно-нравственное и эстетическое	Творческий конкурс в рамках празднования 9 мая: рисунки, поделки, фото из семейного архива, сочинения и т.д.	на отделении
	Гражданско-патриотическое	Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	команда от отделения 6-10 человек
	Гражданско-патриотическое	Военно-спортивная игра «Школа мужества»	Команда 6-10 человек (13-15 лет) от отделения
	Работа с родителями	Спортивный праздник «Семейный велодром»	Семейные команды
	Трудовое	Субботник по благоустройству города «Чистый двор»	на отделении
Июнь	Гражданско-патриотическое	Торжественная линейка, посвященная окончанию уч. года	
Июль	Духовно-нравственное и эстетическое	День семьи, любви и верности	
Август	Профилактическое	Акция «Безопасный маршрут»	с участием специалиста ГИБДД

Проведение инструктажей с обучающимися всех отделений по видам спорта

Месяц	Тема
Сентябрь	Вводный инструктаж по ТБ при проведении тренировочных занятий, на спортивных площадках по виду спорта, организации тренировочного процесса
	Правила профилактики коронавирусной инфекции COVID-19
	Правила дорожной безопасности для велосипедистов
	Правила дорожной безопасности для пешеходов, использование световозвращающих элементов
	Пожарная безопасность в осенне-зимний период
	Правила поведения в общественном транспорте (автобус, ж/д транспорт)
	Правила поведения при угрозе террористического акта
	Правила пропускного и внутриобъектового режима
Октябрь	Профилактика травматизма и несчастных случаев
	Правила поведения при проведении и участии в соревнованиях

	Безопасный маршрут «дом-школа-дом»
Ноябрь	Медиабезопасность, правила поведения в социальных сетях
Декабрь	ТБ в дни зимних каникул: применение пиротехнических изделий, тонкий лёд, электробезопасность
Январь	ТБ и правила поведения в общественных местах
Февраль	ТБ и правила поведения при низкой температуре воздуха
	Профилактика травматизма, инфекционных заболеваний
Март	Правила пожарной безопасности в лесах при устройстве мест отдыха и туристических стоянок
Апрель	Пожарная безопасность в весенне-летний период
	ТБ при проведении тренировочных занятий по виду спорта при смене площадки
	Осторожно, клещи
Май	Правила дорожной безопасности для велосипедистов
	Правила дорожной безопасности для пешеходов, использование световозвращающих элементов
	Правила поведения в период летних каникул: безопасность на воде, обращение с огнем, самовольный поход в лес
	Предупреждение травматизма и несчастных случаев
Июнь	Правила поведения на водных объектах
Август	ТБ при проведении тренировочных занятий на спортивных площадках по виду спорта

**Тесты для проверки знаний обучающихся в предметной области
«Теоретические основы физической культуры и спорта»
по волейболу**

Вариант 1

1. Что означает слово «волейбол»:
а) удар с лёта и мяч; б) удар с головы; в) мяч на площадке.
2. Какая страна считается Родиной волейбола:
а) Россия; б) Италия; в) США
3. Кто считается изобретателем «волейбола»:
а) Данте Амарал; б) Максим Михайлов; в) Уильям Дж. Морган.
4. Волейбольная площадка имеет размеры (м):
а) 28×15; б) 18×9; в) 25×16.
5. Вес волейбольного мяча (г):
а) 880-900; б) 350-400; в) 260-280.
6. Волейбольная площадка условно делится на ... деятельности.
а) 5 зон; б) 4 зоны; в) 6 зон.
7. Команда в волейболе состоит из ... игроков.
а) 8; б) 6; в) 5.
8. В чём заключается смысл игры в волейбол?
а) забросить мяч в корзину; б) забить мяч в ворота
в) забросить мяч на половину противника, чтобы он коснулся земли или заставить его ошибиться.
9. Где выполняется подача мяча?
а) с площадки;
б) из-за лицевой линии;
в) со штрафной линии.
10. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?
а) 8 сек; б) 10 сек; в) 5 сек.
11. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?
а) 1; б) 2; в) 3.
12. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали.
13. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...
а) нижняя передача мяча двумя руками;
б) нижняя передача одной рукой;
в) верхняя передача двумя руками.

14. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) Одно.
- б) Два.
- в) Три.

15. Либеро – это...

- а) судья; б) игрок; в) тренер.

16. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

17. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

18. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

19. До какого количества очков продолжается партия?

- а) до 10; б) до 30;
- в) до 25 (кроме тай- брейка-до 15 очков).

20. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в...

- а) трех партиях; б) четырёх партиях;
- в) в пяти партиях.

Ключ:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	в	в	б	в	в	б	в	б	а	а	б	в	б	б	б	б	б	в	а

Вариант 2

1. Какая страна считается родиной волейбола?

- Англия
- Франция
- США

2. В каком году, и кто придумал волейбол?

- 1891 г. - Джеймс Нейсмит
- 1895 г. - Уильям Морган
- 1896 г. - Пьер де Кубертен

3. Сколько игроков от каждой команды на поле?

- По 5
- По 6
- По 7

4. До сколько очков длится партия?

- 21
- 25
- 30

5. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш не считая блока?

- 1
- 2
- 3

6. Какой ответ не нарушает правила волейбола?

- Можно ударить по мячу дважды, не считая блок.
- Можно наступить на линию поля во время выполнения подачи.
- Можно заступить на чужую половину поля соперника одной ногой, при этом второй касаться средней линии.

7. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля?

- Да
- Нет
- Судья назначает спорный мяч

8. В каком направлении совершается переход?

- По часовой стрелке
- Против часовой стрелки
- И первый и второй варианты правильные

9. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?

- 3 спереди, 3 сзади
- 2 спереди, 4 сзади
- 4 спереди 2 сзади

10. Укажите размеры волейбольной площадки?

- 16 на 9 метров
- 18 на 9 метров
- 20 на 10 метров

11. Какой вес волейбольного мяча?

- 240-250 грамм
- 260-280 грамм
- 265-285 грамм

12. Какого вида подачи не существует?

- Сверху
- Силовой
- Двумя руками снизу

13. В каком году была создана Международная федерация волейбола?

- 1941
- 1947
- 1952

14. Либеро в волейболе это?

- Игрок, действующий на блоке.
- Защитник, играющий на задней линии
- Нападающий игрок

15. Сколько тайм-аутов может взять команда в одной партии?

- 1
- 2
- 3

16. В каком году волейбол был включён в программу Олимпийских игр?

- 1955
- 1960
- 1964

17. Высота сетки для мужчин?

- 2,24 м
- 2,43 м
- 2,45 м

18. Сколько раз игроку можно подбросить мяч во время подачи?

- 1
- 2
- Без разницы

19. Сколько партий играется в профессиональном волейболе?

- От 2 до 3
- От 3 до 5
- От 2 до 5

20. При счёте 24-24 до каких пор продолжается партия?

- Кто набирает следующим очко, тот и победил
- До тех пор, пока разница не будет 2 очка
- Победит тот, кто первым наберёт 30 очков

Ответы на тест

1. США
2. 1895 г. — Уильям Морган
3. По 6
4. 25
5. 1
6. Можно заступить на чужую половину поля соперника одной ногой, при этом второй касаться средней линии.
7. Да
8. По часовой стрелке
9. 3 спереди, 3 сзади
10. 18 на 9 метров
11. 260-280 грамм
12. Двумя руками снизу
13. 1947 г.
14. Защитник, играющий на задней линии
15. 2
16. 1964 г.
17. 2,43 м
18. 1
19. От 3 до 5
20. До тех пор, пока разница не будет 2 очка

Вариант 3

1. Сколько замен в одной партии разрешено проводить команде?

- 4
- 6
- Не ограничено

2. Волейбол был изобретён в 1895 году, как он тогда назывался?

- Лакросс
- Волейбол
- Минтонетт

3. Если мяч после подачи коснулся сетки и перелетел на чужую половину площадки, что предпримет судья?

- Позволит игроку перевыполнить подачу
- Не засчитает подачу и отдаст мяч противоположной команде
- Ничего не предпримет, дав командам дальше доигрывать розыгрыш

4. Чем либеро отличается от обычного полевого игрока?

- Только футболкой другого цвета
- Только ограниченными действиями - ему запрещено выполнять прямой нападающий удар и блокирование
- Футболкой другого цвета и возможностью выполнять прямой нападающий удар и блокирование

5. Сколько по времени длится замена в волейбольном матче?

- Нет ограничений на это счёт
- 15 секунд
- 30 секунд

6. Укажите аббревиатуру Международной федерации волейбола?

- ФИФА
- ФИВБ
- ФИБА

7. Сколько длится тайм аут?

- 30 секунд
- 45 секунд
- 60 секунд

8. Имеет ли право игрок, только что совершивший блок, снова коснуться мяча?

- Это нарушение правил
- Да, имеет
- Оба ответа являются неверными

9. Какой высоты сетка для женского волейбола?

- 2,24 м
- 2,34 м
- 2,43 м

10. Какой вид подачи необходимо использовать, чтобы мяч полетел с самой большой скоростью?

- Верхняя
- Силовая
- Крученая

11. Разрешено ли игрокам заднего ряда, не считая либеро, выполнять нападающий удар?

- Да
- Нет
- Да, но не заступая перед прыжком за 3-х метровую линию

12. В пляжном волейболе по сколько человек играет с каждой стороне?

- По 2
- По 3
- По 4

13. В каком направлении происходит переход?

- По часовой стрелке
- Против часовой стрелки
- Зигзагом

14. Как называется амплуа игрока, который стоит в 3-й зоне и отдаёт передачи?

- Доигровщик
- Либеро
- Связующий

15. Выберите правильный вариант размера волейбольной площадки.

- 16 на 8 м
- 18 на 8 м
- 18 на 9 м

Ответы

1. 6
2. Минтонетт
3. Ничего не предпримет, дав командам дальше доигрывать розыгрыш
4. Футболкой другого цвета и возможностью выполнять прямой нападающий удар и блокирование
5. Нет ограничений на это счёт
6. ФИВБ
7. 60 секунд
8. Да, имеет
9. 2,24 м
10. Силовая
11. Да, но не заступая перед прыжком за 3-х метровую линию
12. По 2
13. По часовой стрелке
14. Связующий
15. 18 на 9 м

Вариант 4**1. Каковы последствия игровой ошибки?**

- А) потеря подачи;
- Б) получение очка;
- В) смена позиций;
- Г) удаление игрока.

2. До какого счёта ведётся партия, если счёт 24:24?

- А) до преимущества в два очка;
- Б) до 25;
- В) до явного перевеса;
- Г) пока не надоест.

3. Сколько надо выиграть партий, чтобы выиграть матч?

- А) все;
- Б) пять;
- В) три;
- Г) две.

4. Игрок четвёртой зоны переходит в зону номер...

- А) три;
- Б) шесть;
- В) пять;
- Г) два.

5. Может ли игрок первой линии осуществлять атакующий удар со второй линии?

- А) нет;
- Б) да;
- В) может, но только в прыжке;
- Г) может, но только из зоны №6.

6. Может ли игрок второй линии осуществлять атакующий удар с первой линии?

- А) только в прыжке, оттолкнувшись за линией нападения;
- Б) нет;
- В) да;
- Г) может, если его руки ниже верхнего края сетки.

7. Можно ли выполнять нападающий удар сразу с подачи соперника?

- А) нет;
- Б) да;
- В) только со второй линии;
- Г) только двумя руками.

8. Можно ли выполнять блокирование подачи соперника?

- А) да;
- Б) нет;
- В) разрешается только связующему.

9. В течение какого времени игрок должен выполнить подачу после свистка судьи?

- А) 5 сек;
- Б) 8 сек;
- В) 10 сек;
- Г) 12 сек.

10. Считается ли касание мяча блоком за передачу?

- А) нет;
- Б) на усмотрение судьи;
- В) считается, если блок выполняет один игрок;
- Г) да.

11. Сколько игроков находятся на площадке во время матча?

- А) шесть;

- Б) двенадцать;
- В) восемнадцать;
- Г) десять.

12. Поддачи, передачи двумя руками сверху и снизу, атакующие удары, соответствующие стойки и перемещения служат для...

- А) игры в защите;
- Б) игры в нападении;
- В) осуществления командных действий;
- Г) осуществления групповых действий.

13. Как называется свободный защитник?

- А) Лидеро;
- Б) либеро;
- В) нигеро;
- Г) фигаро.

14. Приём мяча двумя руками снизу, сверху в опорном положении и в падении от подачи и атакующего удара, блокирование, соответствующие стойки и перемещения служат для...

- А) осуществления индивидуальных действий;
- Б) тактических командных действий;
- В) игры в нападении;
- Г) игры в защите.

15. Какая система подсчёта очков применяется в игре в волейбол?

- А) тай-брейк;
- Б) тайм-аут;
- В) степ-тест;
- Г) блицтурнир.

16. Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику?

- А) осуществлять нападающий удар;
- Б) выполнять подачу;
- В) блокировать;
- Г) выполнять страховку за блоком.

17. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает...

- А) атакующий удар;
- Б) блокирование;
- В) заслон;
- Г) задержка.

18. Автором создания игры в волейбол считается...

- А) Елмери Бери;
- Б) Вильям Морган;
- В) Ясутака Мацудайра;
- Г) Анатолий Эйнгорн.

19. Каков размер половины волейбольной площадки?

20. Назовите высоту волейбольной сетки для женщин и мужчин?

**Тесты для проверки знаний обучающихся в предметной области
«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

Вариант 1

1. Как расшифровывается ВФСК ГТО?

- Всероссийский комплекс физического совершенствования «Готов к труду и обороне»;
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;
- Все физкультурно-спортивные комплексы Готовы к труду и обороне

2. Каким законом конкретизируются правовые основы занятий физической культурой и спортом в России?

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте» в Российской Федерации;
- Федеральный закон о необходимости занятий физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- Федеральный закон о запрете на занятия физической культурой и спортом в Российской Федерации.

3. Физическая культура – это

- культура человека, позволяющая показать все умения и навыки в области физической культуры и спорта;
- совокупность достижений в создании и использовании специальных средств, методов и условий физического совершенствования человека;
- достижения в области спорта, показывающие все умения и развивающие физические качества.

4. Физическая культура личности – это

- достигнутый уровень физического совершенствования человека, его личных качеств, степень использования им приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни;
- уровень, достигнутый каждым человеком умений, навыков и качеств в области физической культуры и спорта;
- степень воспитанности, достигнутая в процессе соблюдения всех правил и норм повседневной жизни.

5. К какой категории относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения?

- формы физической культуры;
- функции физической культуры
- средства физической культуры.

6. Какие из перечисленных методов можно отнести к методам словесного воздействия?

- счёт во время выполнения упражнения;
- хлопки для задания ритма упражнения
- сигнал свистком для начала игры.

7. Какой из методов физического воспитания предусматривает непрерывное выполнение физического упражнения?

- повторный
- интервальный;
- равномерный.

8. Какое упражнение используется для оценки уровня выносливости на V ступени ВФСК ГТО?

- плавание 50м
- подтягивание на высокой или низкой перекладине
- бег на дистанцию 2000 м или 3000 м.

9. Здоровье – это

- состояние организма без болезненных ощущений в мышцах
- состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов
- состояние организма без видимых повреждений, не ослабленного физическими и психологическими болезнями

10. Что является основным средством физического воспитания?

- физическое упражнение
- физическая нагрузка
- физическая подготовка

11. В покое чистота сердечных сокращений (ЧСС) у физически неактивных людей составляет _____?

- 72-84 уд/мин
- 40-65 уд/мин
- 100-120 уд/мин

12. Какие физические упражнения приносят наибольшую пользу здоровью?

- упражнения, выполняемые ежедневно, с использованием дополнительных отягощений, но без переутомления;
- упражнения, выполняемые длительное время и при достаточно полном обеспечении кислородом, то есть движения, выполняемые в так называемом аэробном режиме;
- упражнения, выполняемые время от времени, без утомления и перенапряжения

13. Какие упражнения относятся к аэробным?

- плавание, бег на лыжах, бег, езда на велосипеде
- поднимание штанги, отжимания, подтягивания
- упражнения на гибкость, растяжку, шпагаты.

14. Как называется комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием естественных сил природы?

- закаливание;
- оздоровление
- физическая подготовка.

15. Какое физическое качество развивает бег на короткие дистанции?

- силу;
- скоростно-силовые качества;
- скорость.

16. Физическая нагрузка - это

- характер и мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- воздействие на организм занимающихся естественных факторов природы;
- использование отягощений, для наиболее эффективной тренировки.

17. Утомление—это

- состояние организма, которое возникает под влиянием той или иной работы и характеризуется временным снижением работоспособности
- отказ от дальнейшей работы;
- нежелание продолжать выполнение физических упражнений

18. К защитным действиям в баскетболе, без нарушений правил игры, относятся:

- вырывание и выбивание мяча, перехват, накрывание;
- толчок соперника, подножка, щит;
- передвижение в сторону кольца соперника.

19. Действия в защите (баскетбол) бывают:

- индивидуальными, групповыми, командными;
- только индивидуальными;
- только групповыми.

20. К мужским снарядам в спортивной гимнастике относятся:

- параллельные брусья, кольца, перекладина, конь, конь с ручками;
- разновысокие брусья, кольца, перекладина, конь, конь с ручками;
- разновысокие брусья, кольца, перекладина, козел, конь с ручками.

21. Какие физические качества развивает бег на 3000м?

- гибкость;
- выносливость;
- скорость.

22. Утренняя гимнастика – это

- комплекс физических упражнений, выполняемых утром после сна с целью повышения общего тонуса организма;
- комплекс физических упражнений, выполняемых в течении всего дня, направленный на повышение уровня работоспособности;
- комплекс физических упражнений, для расслабления

23. Какие упражнения направлены на развитие бицепса и трицепса?

- сгибания и разгибания рук (отжимания), из различных И.п.
- наклоны корпуса в разных плоскостях;
- различные приседания, выпады

24. Какие физические качества развивает поднятие гири или штанги?

- сила;
- выносливость;
- гибкость.

Вариант 2
Для групп БУС 1-3

1. Какой строй называется шеренгой?

- а. в затылок друг к другу;
- б. лицом к лицу;
- в. плечом к плечу;
- г. затылком к затылку.

2. Какой строй называется колонной?

- а. в затылок друг к другу;
- б. лицом к лицу;
- в. плечом к плечу;
- г. затылком к затылку.

3. В двигательный режим входят:

- а. работа за компьютером;
- б. зарядка;
- в. просмотр спортивных передач;
- г. игра с игрушками.

4. К физическим качествам относятся:

- а. решительность;
- б. сила, или выносливость, или гибкость;
- в. смелость;
- г. упорство.

5. К закаливанию относятся:

- а. питье холодной воды;
- б. ходьба под дождем;
- в. обтирание мокрым полотенцем;
- г. горячие ванны для ног.

6. Для профилактики нарушений осанки выполняются:

- а. скоростные упражнения;
- б. упражнения на гибкость;
- в. силовые упражнения;
- г. циклические упражнения.

7. Частота сердечных сокращений в покое:

- а. больше, чем при нагрузке;
- б. меньше, чем при нагрузке;
- в. не зависит от нагрузки;
- г. зависит от тренированности.

8. Правильное дыхание – это:

- а. более продолжительный вдох;
- б. более продолжительный выдох;
- в. равная продолжительность вдоха и выдоха;
- г. вдох через нос, выдох – ртом.

9. Под закаливанием понимается:

- а. приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- б. использование солнца, воды, воздуха;
- в. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- г. купание в холодной воде и ходьба босиком.

Для групп БУС 4-5

1. Первая помощь при ссадинах:

- а. промыть 3%ной перекисью водорода;
- б. промыть спиртом;

- в. промыть раствором йода;
- г. промыть раствором кислоты.

2. Палки в лыжных гонках необходимы для:

- а. отталкивания;
- б. размахивания;
- в. поворотов;
- г. прыжков.

3. В легкую атлетику входят:

- а. прыжки на батуте;
- б. прыжки через коня;
- в. прыжки в высоту;
- г. прыжки в воду.

4. Что такое «аут» в футболе?

- а. штрафной удар;
- б. уход мяча за боковую линию;
- в. угловой удар;
- г. положение «вне игры».

5. Функциональную подготовленность характеризует:

- а. вес;
- б. артериальное давление;
- в. сила;
- г. гибкость.

6. Какое физическое качество развивается при движении по бревну?

- а. равновесие;
- б. сила;
- в. выносливость;
- г. скорость.

7. В беге на короткие дистанции применяется:

- а. низкий старт;
- б. высокий старт;
- в. средний старт с опорой на одну руку;
- г. старт с предварительного разбега.

8. В стойке на голове голова ставится:

- а. на затылок;
- б. на макушку;
- в. на лоб;
- г. на темечко.

9. Без знания чего нельзя участвовать в соревнованиях?

- а. состава судейской коллегии;
- б. состава соперников;
- в. правил соревнований;
- г. места проведения соревнований.

Для групп БУС-6 и УУС

1. Основное средство физического воспитания:

- а. лекарственные средства;
- б. гигиенические факторы;
- в. физические упражнения;
- г. естественные силы природы.

2. По какой части тела измеряется длина прыжка:

- а. по руке и ноге;
- б. по части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
- в. по части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;

г. по любой части тела.

3. Что означает сплетение пяти олимпийских колец:

- а. виды спорта;
- б. страны;
- в. континенты;
- г. мифологические символы.

4. К спортивным играм относятся:

- а. гандбол;
- б. армрестлинг;
- в. шейпинг;
- г. аэробика.

5. К показателям физического развития относятся:

- а. вес, рост;
- б. артериальное давление и ЧСС;
- в. время задержки дыхания и ОГК;
- г. сила, выносливость, скорость.

6. Жизненная емкость легких измеряется:

- а. тонометром;
- б. спидометром;
- в. динамометром;
- г. спирометром.

7. Оптимальная частота сердечных сокращений в покое:

- а. 60–80 уд./мин.;
- б. 80–100 уд./мин.;
- в. 100–120 уд./мин.;
- г. более 120 уд./мин.

8. Значение индекса Руффье, характеризующее отличную работоспособность:

- а. 0–5;
- б. 6–9;
- в. 10–13;
- г. 14–17.

9. Максимальный весоростовой индекс означает:

- а. ожирение;
- б. избыток массы тела;
- в. масса тела в норме;
- г. дефицит массы тела.