**Муниципальное учреждение дополнительного образования**

**«Агинская районная детско-юношеская спортивная школа**»

 «Утверждено» «Согласовано»

Педагогическим советом Директор МУ ДО «Агинская районная ДЮСШ» Протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г. Ванчиков Б.К. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Образовательная программа по волейболу**

**Муниципальное учреждение дополнительное образования**

**«Агинская районная ДЮСШ»**

Разработчик:

Тренер-преподаватель по волейболу Бальжинимаев Б.Б.

пгт. Новоорловск, 2020 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**1. Пояснительная записка**

**2. Учебный план**

2.1. Календарный учебный график

2.2. План учебного процесса. Базовый уровень сложности

2.3. План учебного процесса. Углубленный уровень сложности

**3. Методическая часть**

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

3.1.1. Базовый уровень

3.1.2. Углубленный уровень

3.2. Содержание теории и методики физической культуры и спорта

3.3. Рабочие программы по предметным областям

3.4. Объемы учебных нагрузок

3.5. Методические материалы

3.6. Методы выявления и отбора одаренных детей

3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации

образовательной программы

**4. План воспитательной и профориентационной работы**

**5. Система контроля**

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

5.2. Методические указания для приёма контрольно-переводных нормативов в рамках промежуточной аттестации

**6. Перечень информационного обеспечения**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (предпрофессиональная) программа в области физической культуры и спорта по волейболу (далее - Программа) реализована в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,

- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в волейболе,

- подготовку одаренных детей в образовательные организации, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта,

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни,

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в волейболе,

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

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

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- 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;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

**Характеристика избранного вида спорта**

Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Здесь выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены: как бы хорошо не играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он, и наоборот, как бы плохо спортсмен не играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта. Такая специфика определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. Основной психологической установкой в волейболе является стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды. Воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективные интересы в каждый момент состязания есть важнейшая часть, важнейшая задача процесса подготовки спортсмена для командных игр. Еще одна особенность волейбола состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности для достижения спортивного результата

обуславливает требование надежности и стабильности навыков, слаженной работы действий (индивидуальных, групповых, командных). Важнейшим качеством для игроков является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков делает волейбол средством физического воспитания и создаёт во время игры благоприятных возможностей для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи.

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

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу придерживается преемственности при переходе на этапы подготовки (таблица 1) и рассчитана на 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня), комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 9 до 18 лет.В зависимости от желания, обучающегося закончить обучение или продолжить его, а также от его способностей и возраста.

**Таблица №1**

**Таблица перехода на этапы:**

|  |  |
| --- | --- |
| Показатель учебной нагрузки | Уровни сложности программы |
| Базовый уровень сложностиБУ | Углубленный уровень сложности УУ |
| НП-1 | НП-2,3 | ТГ-1,2 | ТГ-3 | ТГ-4,5 |
| Год обучения | 1-2 г.о. | 3-4 г.о. | 5-6 г.о. | 1-2 г.о. | 3-4 г.о. |
| Час в неделю | 4-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 12-14 |

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

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

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

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

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

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

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

1. Физкультурно-спортивной направленностью;

2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса;

3. Направленностью на реализацию принципа системности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

4. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

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

Нормативной основой зачисления в МУ ДО «Агинская районная ДЮСШ» на отделение волейбола и комплектования групп является Устав МУ ДО «Агинская районная ДЮСШ», Положение «О Порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам» и наличие медицинского заключения участкового врача ребенка.

**Минимальный возраст для зачисления на обучение.** В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица 9 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в **таблице 2.**

**Таблица 2**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровнисложности | Этап обучения на разных условиях сложности | Количество часов в неделю  | Количество занятий в неделю | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Количество занимающихся в группе (человек) |
| Базовый уровень сложности | 1 год обучения | 4 | 3-4 | 9-11 | 15-25 |
| 2 год обучения | 6 | 3-4 | 10-12 | 14-20 |
| 3 год обучения | 6 | 3-4 | 11-13 | 14-20 |
| 4 год обучения | 8 | 3-4 | 12-14 | 10-20 |
| 5 год обучения | 8 | 4-5 | 13-15 | 10-20 |
| 6 год обучения | 10 | 4-5 | 14-16 | 8-16 |
| Углубленный уровень сложности | 1 год обучения | 10 | 4-5 | 15-17 | 8-16 |
| 2 год обучения | 12 | 4-5 | 16-18 | 8-16 |
| 3 год обучения | 12 | 5-6 | 17-18 | 10 |
| 4 год обучения | 14 | 5-6 | 17-18 | 10 |

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

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

В процессе реализации учебного плана допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана (согласно Положения о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся в рамках реализации дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных и общеразвивающих программ).

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

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

Планируемые результаты.

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

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развитии вида спорта волейбол;

- 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.

для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта- волейбол;

- 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 званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта – волейбол, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта –волейбол;

- 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;

- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта – волейбол; формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов обще подготовительных, 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;

- повышения 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;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта- волейбол.

В предметной области «Вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта – волейбол;

- 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 волейбол;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом-волейбол;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по волейболу;

- знание основ судейства по избранному виду спорта – волейболу;

для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта-волейбол;

- освоение комплексов специальных физических упражнений по виду спорта-волейбол;

- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов в волейболе;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта – волейбол;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта – волейбол;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта,

правил судейства по волейболу;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по волейболу.

В предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для базового уровня:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта волейбол;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и использования спортивного и специального оборудования.

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 деятельности.

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 - велоспорт.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации №939 от 15 ноября 2018 года, содержит календарный учебный график; план учебного процесса (таб.3,4); расписание учебных занятий.

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

**2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14). Начало учебного года 01.09.2019 года. Окончание учебного года 28.06.2020.

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

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Каникулы:

- зимние с 1.01.2019 - 8.01.2020;

- летние с 29.06.2020 – 31.08.2020 – для групп Б, У.

Праздничные и выходные дни согласно производственным каникулам:

- 1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы;

- 7 января – Рождество Христово;

- 23 – День защитника Отечества;

- 8 марта – Международный женский день;

- 1 мая – Праздник Весны и Труда;

- 9 мая – День Победы;

- 12 июня – День России;

- 4 ноября – День народного единства.

Выпускной вечер по итогам учебного года, дата утверждается решением Педагогического совета.

Расписание занятий утверждается директором МУ ДО «Агинская районная ДЮСШ» по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

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

**Таблица №3**

**2.2. ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА Базовый уровень сложности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование предметных областей, формы учебной нагрузки** | Общий объем учебной нагрузки | Самостоятельная работа в часах | **Учебные занятия (в часах)** | **Аттестация в (часах)** | **Распределение по годам обучения** |
| Теоритические | Практические | промежуточные | Итоговая | **1-й год (4 ч.)** | **2-й год (6 ч.)** | **3-й год (6 ч.)** | **4-й год (8 ч.)** | **5-й год (8 ч.)** | **6-й год (10 ч.)** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Общий объем часов**  | **1764** | **124** | **176** | **1588** | **5** | **5** | **168** | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** |
| **1** | **Обязательные предметные области** | **1236** | **87** | **124** | **1112** | **4** | **4** | **118** | **176** | **176** | **236** | **236** | **294** |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 185 | 22 | 125 | - | 1 | - | 18 | 26 | 26 | 34 | 34 | 42 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 520 | 36 |  | 556 | 1 |  | 49 | 74 | 74 | 100 | 100 | 126 |
| 1.3 | ОФП и СФП | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1.4 | Вид спорта | 531 | 29 | - | 556 | 2 | - | 51 | 76 | 76 | 102 | 102 | 126 |
| 1.5  | Основы профессионального самоопределения | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **2** | **Вариативные предметные области** | **512** | **18** | **-** | **512** | **1** | **1** | **44** | **74** | **74** | **98** | **98** | **124** |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 195 | 2 | - | 195 | - | - | 24 | 28 | 28 | 33 | 33 | 49 |
| 2.2 | Судейская подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 2.3 | Развитие творческого мышления | 102 | 8 | - | 102 | 0,5 | 0,5 | 7 | 15 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 2.4 | Специальные навыки | 154 | 4 | - | 154 | 0,5 | 0,5 | 9 | 22 | 22 | 33 | 33 | 35 |
| 2.5 | Спортивное о специальное оборудование | 61 | 4 | - | 61 | - | - | 4 | 9 | 9 | 12 | 12 | 15 |
| **3** | **Теоретические занятия** | **176** | **28** | **176** | **-** | **-** | **-** | **9** | **27** | **27** | **35** | **35** | **43** |
| **4** | **Практические занятия**  | **1588** | **95** | **-** | **1588** | **-** | **-** | **159** | **225** | **225** | **301** | **301** | **377** |
| 4.1 | Тренировочные мероприятия | 524 | 104 | - | 524 | - | - | 50 | 74 | 74 | 100 | 100 | 126 |
| 4.2 | Физкультурные и спортивные мероприятия | 540 | 10 | - | 540 | - | - | 58 | 76 | 76 | 102 | 102 | 126 |
| 4.3 | Иные виды практических занятий | 524 | 10 | - | 524 | - | - | 51 | 75 | 75 | 99 | 99 | 125 |
| **5** | **Самостоятельная работа** | **124** | **124** | **-** | **124** | **-** | **-** | **10** | **18** | **18** | **24** | **24** | **30** |
| **6** | **Аттестация** | **12** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |

**Таблица №4**

**2.3. ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА Углубленный уровень сложности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование предметных областей, формы учебной нагрузки** | Общий объем учебной нагрузки | Самостоятельная работа в часах | **Учебные занятия (в часах)** | **Аттестация в (часах)** | **Распределение по годам обучения** |
| Теоритические | Практические | промежуточные | Итоговая | **1-й год (10 ч.)** | **2-й год (12 ч.)** | **3-й год (12 ч.)** | **4-й год (14 ч.)** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **Общий объем часов**  | **2016** | **14** | **202** | **1814** | **6** | **6** | **420** | **504** | **504** | **588** |
| **1** | **Обязательные предметные области** | **1411** | **112** | **141** | **1270** | **5** | **5** | **316** | **352** | **352** | **391** |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 198 | 30 | 198 | - | 1 | - | 48 | 50 | 50 | 50 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1.3 | ОФП и СФП | 310 | - | - | 310 | - | - | 72 | 76 | 76 | 86 |
| 1.4 | Вид спорта | 607 | 42 | - | 607 | 2 | - | 132 | 152 | 152 | 171 |
| 1.5  | Основы профессионального самоопределения | 296 | - | - | 316 | - | - | 64 | 74 | 74 | 84 |
| **2** | **Вариативные предметные области** | **600** | **22** | **-** | **600** | **1** | **1** | **105** | **150** | **150** | **195** |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 232 | 2 | - | 232 | - | - | 48 | 58 | 58 | 68 |
| 2.2 | Судейская подготовка | 104 | - | - | 104 | - | - | 48 | 58 | 58 | 68 |
| 2.3 | Развитие творческого мышления | 100 | 10 | - | 100 | 0,5 | 0,5 | 15 | 25 | 25 | 35 |
| 2.4 | Специальные навыки | 104 | 5 | - | 104 | 0,5 | 0,5 | 16 | 26 | 26 | 36 |
| 2.5 | Спортивное о специальное оборудование | 60 | 5 | - | 60 | - | - | 10 | 15 | 15 | 20 |
| **3** | **Теоретические занятия** | **202** | **33** | **202** | **-** | **-** | **-** | **48** | **51** | **51** | **52** |
| **4** | **Практические занятия**  | **1814** | **141** | **-** | **1814** | **-** | **-** | **362** | **454** | **454** | **544** |
| 4.1 | Тренировочные мероприятия | 599 | 121 | - | 599 | - | - | 119 | 150 | 150 | 180 |
| 4.2 | Физкультурные и спортивные мероприятия | 616 | 10 | - | 616 | - | - | 123 | 154 | 154 | 185 |
| 4.3 | Иные виды практических занятий | 599 | 10 | - | 599 | - | - | 119 | 150 | 150 | 180 |
| **5** | **Самостоятельная работа** | **96** | **141** | **-** | **96** | **-** | **-** | **24** | **24** | **24** | **24** |
| **6** | **Аттестация** | **5** | **1** | **2** | **2** | **3** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** |
| 6.1 | Промежуточная аттестация | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | - | 1 | 1 | 1 | - |
| 6.2 | Итоговая аттестация | 2 | 1 | 1 | 1 | - | 2 | 1 | 1 | - | - |

**Самостоятельная работа** обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана. Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

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

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

- в рамках одного тренировочного занятия;

- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);

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

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

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

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Методика и содержание работы по предметным областям, уровням сложности.**

**3.1.1. Базовый уровень.**

**Таблица 5**

**Теоретические основы физической культуры и спорта**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Теоретические основы физической культуры и спорта | **Б-1** | **Б-2** | **Б-3** | **Б-4** | **Б-5** | **Б-6** |
| 1 | История развития волейбола | х | х | х | х | х | х |
| 2 | Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе |  | х | х | х | х | х |
| 3 | История возникновения волейбола, развитие волейбола в России | х | х | х | х | х | х |
| 4 | Правила игры в волейбол | х | х | х | х | х | х |
| 5 | Режим труда и отдыха волейболиста |  | х | х | х | х | х |
| 6 | Основы закаливания организма, здоровый образ жизни  | х | х | х | х | х | х |
| 7 | Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта и спорта |  |  | х | х | х | х |
| 8 | Особенности личной гигиены спортсмена | х | х | х | х | х | х |
|  | **Итого часов** | **18** | **26** | **26** | **34** | **34** | **42** |

**Общая физическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Общая физическая подготовка | **Б-1** | **Б-2** | **Б-3** | **Б-4** | **Б-5** | **Б-6** |
| 1 | Общеразвивающие упражнения | х | х | х | х | х | х |
| 2 | Бег, беговые упражнения | х | х | х | х | х | х |
| 3 | Прыжки, прыжковые упражнения | х | х | х | х | х | х |
| 4 | Метания | х | х | х | х | х | х |
| 5 | Упражнения с отягощениями | х | х | х | х | х | х |
| 6 | Акробатические упражнения | х | х | х | х | х | х |
|  | **Итого часов** | **49** | **74** | **74** | **100** | **100** | **126** |

**Вид спорта**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Избранный вид спорта (волейбол) | **Б-1** | **Б-2** | **Б-3** | **Б-4** | **Б-5** | **Б-6** |
| 1 | Стойки, перемещения | х | х | х | х | х | х |
| 2 | Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками сверху | х | х | х | х | х | х |
| 3 | Техника выполнения нижней передачи мяча двумя руками снизу | х | х | х | х | х | х |
| 4 | Техника выполнения нижней прямой подачи мяча | х | х | х | х | х | х |
| 5 | Техника выполнения верхней прямой подачи мяча | х | х | х | х | х | х |
| 6 | Техника нападающего удара | х | х | х | х | х | х |
| 7 | Техника блокирования |  | х | х | х | х | х |
| 8 | Комплекты упражнений для развития быстроты перемещений при защитных и нападающих действиях | х | х | х | х | х | х |
| 9 | Упражнения для воспитания быстроты ответных действий | х | х | х | х | х | х |
|  | **Итого часов** | **51** | **76** | **76** | **102** | **102** | **126** |

**Различные виды спорта и подвижные игры**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Различные виды спорта и подвижные игры | **Б-1** | **Б-2** | **Б-3** | **Б-4** | **Б-5** | **Б-6** |
| 1 | Овладение основами игры в пионербол | х | х |  |  |  |  |
| 2 | Овладение основами игры в футбол | х | х | х | х | х | х |
| 3 | Овладение основами игры в баскетбол  | х | х | х | х | х | х |
|  | **Итого часов** | **24** | **28** | **28** | **33** | **33** | **49** |

**Развитие творческого мышления**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Развитие творческого мышления | **Б-1** | **Б-2** | **Б-3** | **Б-4** | **Б-5** | **Б-6** |
| 1 | Тактические действия при защите в 1, 6, 5 зонах | х | х | х | х | х | х |
| 2 | Тактические действия при нападении из зоны 4 и 2 |  | х | х | х | х | х |
| 3 | Тактические действия при подаче | х | х | х | х | х | х |
| 4 | Тактические действия при страховке своих игроков |  | х | х | х | х | х |
|  | **Итого часов** | **7** | **15** | **15** | **20** | **20** | **25** |

**Специальные навыки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Специальные навыки | **Б-1** | **Б-2** | **Б-3** | **Б-4** | **Б-5** | **Б-6** |
| 1 | Развитие умения точно и своевременно выполнять задания по технике волейбола | х | х | х | х | х | х |
| 2 | Развитие специальных физических качеств для игры в волейбол | х | х | х | х | х | х |
| 3 | Развитие умения применять методы страховки при занятиях волейболом | х | х | х | х | х | х |
|  | **Итого часов** | **9** | **22** | **22** | **33** | **33** | **35** |

**Спортивное и специальное оборудование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Спортивное и специальное оборудование | **Б-1** | **Б-2** | **Б-3** | **Б-4** | **Б-5** | **Б-6** |
| 1 | Изучение устройства спортивного и специального оборудования при занятиях волейболом | х | х | х | х | х | х |
| 2 | Умение использовать спортивное и специальное оборудование при занятиях волейболом  |  | х | х | х | х | х |
| 3 | Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования |  |  | х | х | х | х |
|  | **Итого часов** | **4** | **9** | **9** | **12** | **12** | **15** |

**Контрольные упражнения и соревнования.**

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач

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

- оценка уровня физического развития;

- оценка уровня развития специальных физических качеств;

- овладение навыками техники игры в волейбол

- умение применять все изученное и проявлять себя в соревнованиях разного уровня.

**3.1.2 Углубленный уровень**

**Таблица 6**

**Теоретические основы физической культуры и спорта**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Теоретические основы физической культуры и спорта | **У-1** | **У-2** | **У-3\*** | **У-4\*** |
| 1 | История развития волейбола в мире | х | х | х | х |
| 2 | История развития волейбола в России | х | х | х | х |
| 3 | Изучение значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения здорового образа жизни | х | х | х | х |
| 4 | Изучение этических вопросов спорта |  | х | х | х |
| 5 | Изучение основ общероссийских и международных антидопинговых правил |  | х | х | х |
| 6 | Изучение норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации по волейболу | х | х | х | х |
| 7 | Влияние на организм спортсмена занятий физической культуры и волейболом | х | х | х | х |
|  | **Итого часов** | **48** | **50** | **50** | **50** |

**Общая и специальная физическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Общая физическая подготовка | **У-1** | **У-2** | **У-3\*** | **У-4\*** |
| 1 | Общеразвивающие упражнения | х | х | х | х |
| 2 | Бег, различные виды беговых упражнений | х | х | х | х |
| 3 | Прыжки, различные виды прыжков | х | х | х | х |
| 4 | Комплексы упражнений с отягощениями | х | х | х | х |
| 5 | Акробатика, применительно к волейболу | х | х | х | х |
|  | **Итого часов** | **72** | **76** | **76** | **86** |

**Вид спорта**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Избранный вид спорта (волейбол) | **У-1** | **У-2** | **У-3\*** | **У-4\*** |
| 1 | Развитие специальных физических качеств при занятиях волейболом | х | х | х | х |
| 2 | Овладение основами техники игры в волейбол | х | х | х | х |
| 3 | Овладение основами тактики игры в волейбол | х | х | х | х |
| 4 | Освоение комплексов специальных физических упражнений  | х | х | х | х |
| 5 | Изучение официальных правил соревнований по волейболу | х | х | х | х |
| 6 | Развитие мотивации к занятиям волейболом | х | х | х | х |
| 7 | Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях  | х | х | х | х |
|  | **Итого часов** | **152** | **152** | **152** | **171** |

**Основы самоопределения**

Формирование социально значимых качеств личности;

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

Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

Приобретение практического опыта педагогической деятельности,

предпрофессиональная подготовка обучающихся;

Приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

**Различные виды спорта и подвижные игры**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Различные виды спорта и подвижные игры | **У-1** | **У-2** | **У-3\*** | **У-4\*** |
| 1 |

|  |
| --- |
| Выполнение комплексов упражнений и заданий, связанные с правилами волейбола и подвижных игр  |

 | х | х | х | х |
| 2 | Развитие физических качеств средствами других видов спорта и подвижных игр  | х | х | х | х |
| 3 | Развитие умения соблюдать технику безопасности при самостоятельном выполнении упражнений  | х | х | х | х |
| 4 | Приобретение навыков сохранения собственной физической формы на различные этапы подготовки  | х | х | х | х |
|  | **Итого часов** | **48** | **58** | **58** | **68** |

**Судейская практика**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |

|  |
| --- |
| Судейская практика  |

 | **У-1** | **У-2** | **У-3\*** | **У-4\*** |
| 1 | Освоение методики судейства на соревнованиях школьного уровня  | х | х | х | х |
| 2 | Проведение соревнований в качестве судьи разного уровня  | х | х | х | х |
| 3 | Изучение квалификационных требований спортивного судьи по волейболу  | х | х | х | х |
|  | **Итого часов** | **16** | **26** | **26** | **36** |

**Развитие творческого мышления**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Развитие творческого мышления | **У-1** | **У-2** | **У-3\*** | **У-4\*** |
| 1 | Развитие тактических умений при игре в защите «углом назад»  | х | х | х | х |
| 2 | Развитие тактических умений при игре в защите «углом вперед»  | х | х | х | х |
| 3 | Развитие тактических умений при групповых действиях в нападении  | х | х | х | х |
| 4 | Развитие тактических умений при групповом блокировании  | х | х | х | х |
|  | **Итого часов** | **15** | **25** | **25** | **35** |

**Специальные навыки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Специальные навыки | **У-1** | **У-2** | **У-3\*** | **У-4\*** |
| 1 | Развитие умения точно и своевременно выполнять задания по технике волейбола | х | х | х | х |
| 2 | Развитие специальных физических качеств для игры в волейбол | х | х | х | х |
| 3 | Развитие умения применять методы страховки при занятиях волейболом | х | х | х | х |
| 4 |

|  |
| --- |
| Развитие умения соблюдать технику безопасности при самостоятельном выполнении физическихупражнений  |

 | х | х | х | х |
|  | **Итого часов** | **16** | **26** | **26** | **36** |

**Спортивное и специальное оборудование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Спортивное и специальное оборудование | **У-1** | **У-2** | **У-3\*** | **У-4\*** |
| 1 | Изучение устройства спортивного и специального оборудования при занятиях волейболом | х | х | х | х |
| 2 | Умение использовать спортивное и специальное оборудование при занятиях волейболом  | х | х | х | х |
| 3 | Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования | х | х | х | х |
|  | **Итого часов** | **10** | **15** | **15** | **20** |

**3.2. Содержание теории и методики физической культуры и спорта**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.

- Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду.

- Спорт - важнейший компонент целостного развития личности, как средство адаптации людей в обществе

- Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления российской молодежи. Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет.

- Основы физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

- Роль государственных органов в развитии спорта.

- Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. - Достижения спортсменов России в Мире и стране по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ.

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

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА.

- историческая справка о возникновении волейбола.

- развитие волейбола в России.

- достижения известных волейболистов России и стран мира.

ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ.

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

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА ВОЛЕЙБОЛИСТА

- Понятие о гигиене и здоровом образе жизни. Особенности и необходимость личной гигиены спортсменов

- Закаливание: традиционные и нетрадиционные методы закаливания. Значение его для спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком. Закаливание и оздоровление в естественной климатической зоне.

- Рациональное питание: в различные периоды подготовки. Режим дня и отдыха. Питьевой режим во время тренировок и соревнований. Обмен веществ. Роль жиров белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Определение оптимальной физиологической нормы питания и калорийности с учётом возраста, спортивной специализации. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований

- Роль физической культуры и спорта в здоровье человека.

- Физическая подготовка и физическая подготовленность.

- Физическое и духовное самосовершенствование: влияние пагубных и смертельно опасных пристрастий. Их профилактика и предупреждение.

САМОКОНТОЛЬ И САМОСТРАХОВКА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ.

- Методы и приёмы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и физиологический возраст, ведение дневника спортсмена. Форма дневника самоконтроля.

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

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА; ПОНЯТИЕ СТРОЕНИЯ И ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.

- Краткие сведения об анатомическом строении организма человека. Роль центральной нервной системы в деятельности организма.

- Влияние занятий спортом на функционирование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии - основе жизни человека.

- Основные сведения о костной системе, связочном аппарате, расположении основных групп мышц, их строении и взаимодействии, кровообращении и значении крови. Дыхание и газообмен. Легкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. Состояние жизненной ёмкости лёгких. Сердце и сосуды в процессе занятий спортом, их состояние и значение. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения и их значение (кишечник, почки, кожа). Функциональное влияние тренировок на организм спортсмена.

- Возрастная анатомия и физиология: изменения органов, систем организма в различные возрастные периоды спортсмена.

- Реакции организма на двигательную активность спортсмена.

- Понятия работоспособности, утомления, перетренированности. Различия и сходство. Самоопределение. Меры по предупреждению.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ. ИНВЕНТАРЬ

- Площадка для игры в волейбол в спортивном зале.

- Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе.

- Сетка и мяч. Уход за инвентарем.

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ СПОРТСМЕНА

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

ПОНЯТИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ.

- Понятие о спортивной тренировке, её цели и задачи.

- Виды подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая (общая и специальная), тактическая, морально-волевая, психологическая.

- Тренированность и её показатели. Цикличность спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства тренировки. Приёмы и методы обучения. Взаимосвязь возраста спортсмена и его спортивной квалификации.

- Формы организации учебно-тренировочного процесса: учебно-тренировочное занятие групповое, индивидуальное, самостоятельное, спортивные соревнования.

- Построение и структура тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. Распространенные в практике основные форма занятий.

- Содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

- Система многолетней спортивной тренировки. Календарь спортивных соревнований. Планирование круглогодичной тренировки. Значение и роль планирования, учёта и контроля в управлении процессом спортивной тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.

Содержание и документы планирования. Характеристика периодов годичного цикла и особенности подготовки: переходный, подготовительный, соревновательный.

Этапы периодов подготовки и их задачи.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы).

Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития силовых способностей

В качестве средств развития силовых способностей используются физические упражнения направленно стимулирующие степени напряжения мышц с использованием отягощений, сопротивлений, тренажеров и различных факторов внешней среды Силовые упражнения подразделяются на четыре группы:

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

- Упражнения с нестрого дозируемым внешним отягощением или сопротивлением:

- противодействия партнера или упражнения с партнером, подручные средства (резина, эспандеры).

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

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

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

Упражнения для развития скоростных способностей

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

Скоростные упражнения подразделяются на две группы.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеподготовительными упражнениями для развития скоростных способностей

К этой группе относятся также упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости и скоростно-координационные упражнения.

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

Упражнения для развития общей выносливости

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

Круговая тренировка с применением общеразвивающих упражнений и т. п.

Упражнения для развития ловкости и координационных способностей

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

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

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

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

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах

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

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

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

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

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

К СФП относится: быстрота (перемещений, РДО реакция на движущийся объект, на сигнал), ловкость и координация движений, развитие скоростно-силовых качеств, специальная выносливость.

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

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

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей организма и функциональных систем, непосредственно определяющих результат в волейболе.

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

Основными средствами специальной физической подготовки являются: специальные подготовительные упражнения, развивающие физические качества необходимые для достижения в соединении с техникой и тактикой результата игры.

Систематическое применение СФП ускоряет процесс обучения техническим приёмам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

По сигналу (зрительному, слуховой) передвижение на 3, 6, м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии;

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

Подвижные игры с элементами волейбола.

Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Броски набивного мяча двумя руками и ловля. Броски набивного мяча двумя руками (сидя, стоя, в прыжке).

Броски набивного мяча в парах, тройках, группах.

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

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски двумя руками из-за головы с максимальнымпрогибанием. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку. Стоя лицом и боком по направлению. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии – в опорном положении. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

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

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основной задачей технической подготовки является формирование владения элементами игры, позволяющими их эффективно использовать в процессе соревнований. Основными элементами технической подготовки являются: передача сверху и снизу двумя руками, подачи, приём подачи, блокирование, нападающие удары и приём нападающих ударов.

Освоение технических элементов игры происходит в результате правильной методике построения индивидуальных, групповых и командных упражнений с мячом.

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

Устойчивость волейбольной техники обеспечивается путем взаимодействия технической, специальной и психологической подготовки.

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

Последовательность освоения игровых приемов волейбола:

1. Терминологически правильно назвать прием;

2. Показать прием на плакатах, слайдах с комментариями о его роли в игре;

3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной демонстрацией его (положение тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения);

4. Практическое упрощенное выполнение приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям;

5. Упражнения с мячом (индивидуальная работа, с партнером);

6. Упражнения на тренажерах без мячей, с мячами;

7. По мере освоения двигательных навыков технического элемента, условия выполнения упражнений усложняются;

8. Выполнение технического приема в игровых условиях.

Комплексы упражнений

Имитационные упражнения:

- Стартовая стойка (ИП) – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед, скрестно-приставным.

- Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений. Действия с мячом Передача мяча:

- Передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в тройках: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2;

- Передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания.

Подача:

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

Нападающий удар:

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

Техника защиты:

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- сочетание способов перемещений с остановками;

- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;

- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину.

Действия с мячом

Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками;

- прием мяча, отскочившего от стены после броска;

- прием мяча, направленного броском через сетку;

- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;

- жонглирование, стоя на месте и в движении;

- прием подачи и передача в зону нападения;

- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину;

Блокирование:

- обучение техники блокирования, наблюдение за нападающим, правильный выбор места и своевременной готовностью рук;

- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки;

- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара, выполняемого партнером по подброшенному мячу.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка - это умение команды грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей игроков своей команды и соперников.

Тактическая подготовка включает в себя:

- изучение общих положений тактики волейбола, тактического опыта сильнейших спортсменов и команд.

- моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями;

- освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

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

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

- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации соревновательной борьбы;

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются;

- в облечённых условиях;

- в усложнённых условиях;

- в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Тактическая подготовка включает в себя следующие разделы:

- Тактика нападения и защиты;

- Индивидуальные действия в нападении и защите;

- Действия без мяча;

Выбор места:

-Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);

- Направления подачи;

- Направления нападающего удара (из зон 4,2);

- Выбор способа приёма мяча;

- Вторая передача (из зоны 3) игроку (вперёд и за голову);

- Чередование способов подач;

- Подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии:

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

- Взаимодействие игроков передней и задней линии (при приёме мяча);

- Игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(в условиях чередования подач в зоны);

- Игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приёме подач и н/у);

- Командные действия;

- Система игры в нападении через игрока передней линии;

- Приём подачи в зону 3, вторая передача вперёд и за голову

- Прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

1.Командные взаимодействия страхующим игроком передней линии;

2.Командные взаимодействия страхующим игроком задней линии;

3.Командные взаимодействия страхующим игроком передней и задней линии;

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии при приёме подач и передач:

- Игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;

- Игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;

- Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

- Игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подач и обманных передач;

- Игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Тактика нападения (индивидуальные действия):

- Выбор места и способы второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров;

- Нападающий удар после различных вторых передач по высоте, расстоянию и скорости;

- Чередование способов нападающих ударов – направления удара, ударов на силу и точность;

Нападающий удар по блоку:

- Имитация нападающего удара и обман одной рукой («скидка») в ближайшие и дальние зоны, вправо и влево от направления разбега;

Тактика нападения (групповые действия):

- Взаимодействие игроков передней линии в организации атакующих действий через выходящего связующего;

- Взаимодействие игроков задней линии (зон 1, 6, 5) между собой при второй передаче, выходящего связующего и при выполнении второй передачи на удар с задней линии;

- Взаимодействие игроков передней и задней линии. Игроков зон 6, 5, 1 с игроками зон 4, 3, 2 при выполнении второй передачи на передней линии и первой передачи с задней линии. Игроков зон 1, 6, 5 выходящих к сетке с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче (передачи различны по направлению, высоте и скорости выполнения).

Тактика нападения (командные действия):

- Взаимодействие игроков в атаке зон 4, 3, 2, 5, 6 для организации нападающих действий через выходящего игрока с задней линии;

- Взаимодействие игроков в атаке через связующего игрока, выходящего с задней линии, для нападения первым темпом (зона 3) и «пайп» (зона 6);

- Прием подачи, нападающего удара в доигровке – первая передача игрока задней линии, выходящему к сетке (связующему), вторая передача для нападающего удара из зон, указанных выше.

Тактика защиты (индивидуальные действия):

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

Тактика защиты (групповые действия):

Взаимодействие игроков передней линии, зон 3 и 2; 4 и 3, зон 2, 3, 4 при блокировании, и комбинированной страховке игроком передней и задней линии.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ (ИГРОВАЯ) ПОДГОТОВКА

- Игровые упражнения соревновательной направленности в уменьшенных и полных составах;

- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;

- Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;

- Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала;

- Контрольные игры – активно используются как компонент тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.

**3.3. Рабочие программы по предметным областям**

Рабочие программы по предметным областям разработаны в соответствии **с приказом Минспорта России № 939 от 15.11.2018 г**. и объемом учебной нагрузки таблица 4 имеют:

3.2.1 Базовый уровень сложности (с 1 по 6 год обучения)

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

Предметная область «Общая физическая подготовка»;

Предметная область «Вид спорта»;

Вариативная часть программы: различные виды спорта и подвижные игры, развитие творческого мышления, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

3.2.2. Углубленный уровень сложности (с 1 по 2 год обучения)

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;

Предметная область «Вид спорта»;

Вариативная часть программы: различные виды спорта и подвижные игры, судейская подготовка, развитие творческого мышления, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

**3.4. Объемы учебных нагрузок**

**Учебная нагрузка**

**Таблица 7**

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатель учебной нагрузки** | **Уровни сложности программы** |
| Базовый уровень | Углубленный уровень |
| 1-2 годы обучения | 3-4обучения | 5-6обучения | 7-8обучения |
| **Количество часов в неделю**  | 6 | 8 | 10 | 10-12 |
| **Количество занятий в неделю** | 3 | 3 | 4 | 5-6 |
| **Общее количество часов в год** | 252 | 336 | 420 | 504 |
| **Общее количество занятий в год** | 168 | 168 | 210 | 168-210 |

**3.5. Методические материалы и методическое обеспечение**

Большое значение для реализации целей подготовки волейболистов имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Для проведения теоретической части занятия тренером-преподавателем используется словесный и наглядный метод, на практической части занятия- практический метод организации занятия.

Деятельность обучающихся на теории носит разнообразный характер и может изменяться от слушателя до исследователя. На практической части – деятельность обучающихся исследовательская в парах.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировочного занятия

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие.

Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки.

Продолжительность занятия составляет – 45 мин, 2\*45 минут.и 3\*45 минут.

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

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

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

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

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

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

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

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.

2. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.

3. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

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

***Средства и методы спортивной тренировки.***

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

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

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

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

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы:

словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

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

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

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

**3.6. Методы выявления и отбора одаренных детей**

Отбор детей в МУ ДО «Агинская районная ДЮСШ»при Новоорловской СОШ по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта волейбол, согласно правилу приема, обучающихся в МУ ДО «Агинская районная ДЮСШ».

Тренеры - преподаватели проводят мониторинг достижений своих обучающихся, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта волейбол.

Педагогические методы выявления одаренных спортсменов позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

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.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в группы базового уровня и группы углубленного уровня спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся.

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

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

**3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.**

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

- к тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

-проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;

-готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;

-использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;

-организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;

-провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;

-вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с инструкцией и расписались в специальном журнале;

-проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);

-перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;

-приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

**4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

План воспитательной и профориентационной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и является отдельным нормативно-правовым документом Учреждения, который содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;

- профессиональную ориентацию обучающихся;

- научную, творческую, исследовательскую работу;

- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий в том числе и в летний период (летний лагерь с дневным пребыванием детей);

- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов, турниров с известными спортсменами города Тюмени;

- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Воспитательная работа. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными волейболистами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочных процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы,

благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке шахматиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания

1. Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.

4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;

- повышение знаний тренера о коллективе;

- формирование личности спортсмена;

- изучение спортсмена как члена коллектива;

- изучение учебной группы как коллектива;

- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;

- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

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

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы

• оказания профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.

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

Задачи:

• сформировать положительное отношение к труду;

• научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;

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

**5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

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

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

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

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

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

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

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

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

Методические рекомендации и результаты тестирования.

**5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.**

***Комплексы контрольно-оценочных средств текущего контроля успеваемости обучающихся.***

Текущий контроль обучающихся проводится в течение учебного года тренером- преподавателем за счёт общего времени на освоение соответствующей образовательной области*,* согласно перечню контрольно-переводных нормативов, указанных в п. 5.1.1. (таблица 8). Программы с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.

***5.1.1. Комплексы контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации****.*

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в апреле-мае, согласно перечню контрольно-переводных нормативов:

**Таблица 8**

|  |
| --- |
| **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня 1 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (БУ 1 года обучения)** |
| **Контрольные упражнения и тесты** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |
| ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** |
| **Бег 30 м. (с.)** | **6,00-6,60** | **6,61-7,20** | **7,21-7,80** | **7,81 и более** | **6,60-7,26** | **7,27-7,92** | **7,93-8,58** | **8,59 и более** |
| **Челночный бег 5Х6 м.(с.)** | **12,00-****13,20** | **13,21-****14,40** | **14,41-****15,60** | **15,60 и более** | **12,50-****13,75** | **13,76-****15,00** | **15,01-****16,25** | **16,26 и более** |
| **Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)** | **8,0-7,0** | **7,5-6,0** | **5,5-5,0** | **4,5 и****менее** | **6,0-5,0** | **4,5-4,0** | **3,5-3,0** | **2,5 и****менее** |
| **Прыжок в длину с места****(см.)** | **140-126** | **125-112** | **111-98** | **97 и менее** | **130-117** | **116-104** | **103-91** | **90 и менее** |
| **Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)** | **36-32** | **31-29** | **28-25** | **24 и менее** | **30-27** | **26-24** | **23-21** | **20 и менее** |

|  |
| --- |
| **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня 2 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (БУ 2 года обучения)** |
| **Контрольные упражнения и тесты** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |
| ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** |
| **бег 30 м.(с.)**  | **5,70-6,27** | **6,28-6,90** | **6,91-7,59** | **7,60 и более** | **6,30-6,93** | **6,94-7,56** | **7,57-8,19** | **8,20 и более** |
| **Челночный бег 5Х6 м.(с.)**  | **11,70-****12,87** | **12,88-****14,04** | **14,05-****15,21** | **15,22 и более** | **12,30-****13,53** | **13,54-****14,55** | **14,56-****15,75** | **15,76 и более** |
| **Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками** **стоя (м.)**  | **8,5-7,5** | **7-6,5** | **6-5,5** | **5,0 и****менее** | **6,5-6,0** | **5,5-5,0** | **4,5-4,0** | **3,5 и****менее** |
| **Прыжок в длину с места(см.)**  | **155-140** | **139-126** | **125-113** | **112 и менее** | **140-126** | **125-114** | **113-102** | **101 и менее** |
| **Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)**  | **38-34** | **33-30** | **29-28** | **27 и менее** | **32-29** | **28-26** | **25-23** | **22 и менее** |

|  |
| --- |
| **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня 3 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (БУ 3 года обучения)** |
| **Контрольные упражнения и тесты** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |
| ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** |
| **бег 30 м.(с.)**  | **5,6-6,16** | **6,17-6,78** | **6,79-7,45** | **7,46 и более** | **6,2-6,82** | **6,83-7,50** | **7,51-8,25** | **8,26 и более** |
| **Челночный бег 5Х6 м.(с.)**  | **11,6-****12,76** | **12,77-****14,04** | **14,05-****15,46** | **15,47 и более** | **12,2-****13,42** | **13,43-****14,64** | **14,65-****16,10** | **16,11 и более** |
| **Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками** **стоя (м.)**  | **9,0-8,0** | **7,5-7,0** | **6,5-6,0** | **5,5 и****менее** | **7,0-6,5** | **6,0-5,5** | **5,0-4,5** | **4,0 и****менее** |
| **Прыжок в длину с места(см.)**  | **170-153** | **152-137** | **136-123** | **122 и менее** | **150-135** | **134-122** | **121-110** | **109 и менее** |
| **Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)**  | **39-35** | **34-32** | **31-29** | **28 и менее** | **34-31** | **30-28** | **27-25** | **24 и менее** |

|  |
| --- |
| **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня 4 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (БУ 4 года обучения)** |
| **Контрольные упражнения и тесты** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |
| ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** |
| **бег 30 м.(с.)**  | **5,50-6,05** | **6,06-6,66** | **6,67-7,32** | **7,33 и более** | **6,00-6,60** | **6,61-7,20** | **7,21-7,80** | **7,81 и более** |
| **Челночный бег 5Х6 м.(с.)**  | **11,50-****12,65** | **12,66-****13,80** | **13,81-****14,95** | **14,96 и более** | **12,00-****12.38** | **12,39-****13,20** | **13,21-****15,60** | **15,61 и более** |
| **Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками** **стоя (м.)**  | **10-9,0** | **8,5-8,0** | **7,5-7,0** | **6,5 и****менее** | **8,0-7,5** | **7,0-6,5** | **6,0-5,5** | **5,0 и****менее** |
| **Прыжок в длину с места(см.)**  | **180-162** | **161-144** | **143-126** | **125 и менее** | **160-144** | **143-126** | **125-112** | **111 и менее** |
| **Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)**  | **40-36** | **35-32** | **31-28** | **27 и менее** | **35-31** | **30-28** | **27-25** | **24 и менее** |
| **Обязательная техническая программа для зачисления в группу базового уровня 4 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (БУ 4 года обучения)** |
| **Контрольные упражнения и тесты** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |
| **1-выполение; 0-не выполнение**  | **1-выполение; 0-не выполнение**  |
| **Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4** | **2** | **2** |
| **Подача на точность верхняя прямая (попасть в площадку)** | **3** | **3** |
| **Нападающий удар прямой из зоны 4 (попасть в площадку)** | **3** | **3** |
| **Нападающий удар по ходу из зоны 4 в зону 4 и 5** | **1** | **1** |
| **Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность** | **1** | **1** |

|  |
| --- |
| **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня 5 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (БУ 5 года обучения)** |
| **Контрольные упражнения и тесты** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |
| ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** |
| **бег 30 м.(с.)**  | **5,40-5,94** | **5,95-6,53** | **6,54-7,19** | **7,20 и более** | **5,90-6,16** | **6,17-6,78** | **6,79-7,45** | **7,46 и более** |
| **Челночный бег 5Х6 м.(с.)**  | **11,40-****12,54** | **12,55-****13,79** | **13,80-****15,17** | **15,18 и более** | **11,90-****13,09** | **13,10-****14,40** | **14,41-****15,84** | **15,85 и более** |
| **Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками** **стоя (м.)**  | **11-10,0** | **9,5-9,0** | **8,5-7,0** | **6,5 и****менее** | **9,0-8,5** | **8,0-7,5** | **7,0-6,5** | **6,0 и****менее** |
| **Прыжок в длину с места(см.)**  | **185-167** | **166-150** | **149-135** | **134 и менее** | **165-149** | **148-134** | **133-120** | **119 и менее** |
| **Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)**  | **41-37** | **36-33** | **32-30** | **29 и менее** | **36-32** | **31-29** | **28-26** | **25 и менее** |
| **Обязательная техническая программа для зачисления в группу базового уровня 5 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (БУ 5 года обучения)** |
| **Контрольные упражнения и тесты** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |
| **1-выполение; 0-не выполнение**  | **1-выполение; 0-не выполнение**  |
| **Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4** | **3** | **3** |
| **Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4** | **2** | **2** |
| **Нападающий удар по ходу из зоны 4 в зону 4 и 5** | **2** | **2** |
| **Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность** | **2** | **2** |
| **Подача на точность верхняя прямая (попасть в** **площадку)**  | **3** | **3** |

|  |
| --- |
| **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня 6 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (БУ 6 года обучения)** |
| **Контрольные упражнения и тесты** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |
| ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** |
| **бег 30 м.(с.)**  | **5,30-5,83** | **5,84-6,41** | **6,42-7,05** | **7,06 и более** | **5,8-6,38** | **6,39-6,96** | **6,97-7,54** | **7,55 и более** |
| **Челночный бег 5Х6 м.(с.)**  | **10,86-****12,05** | **12,06-****13,13** | **13,14-****14,22** | **14,23 и более** | **11,12-****12,33** | **12,34-****13,45** | **13,46-****14,56** | **14,57 и более** |
| **Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками** **стоя (м.)**  | **12,0-11,0** | **10,5-10,0** | **9,5-9,0** | **8,5 и****менее** | **10,0-9,0** | **8,5-8,0** | **7,5-7,0** | **6,5 и****менее** |
| **Прыжок в длину с места(см.)**  | **190-171** | **170-152** | **151-133** | **132 и менее** | **170-153** | **152-136** | **135-119** | **118 и менее** |
| **Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)**  | **42-38** | **37-34** | **33-29** | **29 и менее** | **36-32** | **31-29** | **28-26** | **25 и менее** |
| **Обязательная техническая программа для зачисления в группу базового уровня 6 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (БУ 6 года обучения)** |
| **Контрольные упражнения и тесты** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |
| **1-выполение; 0-не выполнение**  | **1-выполение; 0-не выполнение**  |
| **Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4** | **4** | **4** |
| **Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4** | **2** | **2** |
| **Нападающий удар по ходу из зоны 4 в зону 4 и 5** | **3** | **3** |
| **Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность** | **3** | **3** |
| **Подача на точность верхняя прямая по зонам 1,6,5 из 5 попыток на каждую** | 2 | **2** |

|  |
| --- |
| **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу углубленного уровня 1 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (УУ 1 года обучения)** |
| **Контрольные упражнения и тесты** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |
| ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** |
| **бег 30 м.(с.)**  | **5,20-5,72** | **5,73-6,24** | **6,25-6,76** | **6,77 и более** | **5,7-6,27** | **6,28-6,84** | **6,85-7,41** | **7,42 и более** |
| **Челночный бег 5Х6 м.(с.)**  | **11,2-****12,32** | **12,33-****13,44** | **13,45-****14,56** | **14,57 и более** | **11,7-****12,87** | **12,88-****14,04** | **14,05-****14,82** | **14,83 и более** |
| **Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками** **стоя (м.)**  | **14-12,5** | **12,0-11,5** | **11-10,5** | **10 и менее** | **11,0-10,0** | **9,5-9,0** | **8,5-8,0** | **7,5 и****менее** |
| **Прыжок в длину с места(см.)**  | **195-176** | **175-156** | **155-137** | **136 и менее** | **175-158** | **157-140** | **139-123** | **122 и менее** |
| **Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)**  | **43-39** | **38-34** | **33-30** | **29 и менее** | **37-33** | **32-30** | **29-26** | **25 и менее** |
| **Обязательная техническая программа для зачисления в группу углубленного уровня 1 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (УУ 1 года обучения)** |
| **Контрольные упражнения и тесты** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |
| **1-выполение; 0-не выполнение**  | **1-выполение; 0-не выполнение**  |
| **Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1; из зоны 2 в зону 5** | **3** | **3** |
| **Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4** | **3** | **3** |
| **Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5** | **4** | **4** |
| **Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность** | **4** | **4** |
| **Подача на точность верхняя прямая по зонам 1,6,5** | 3 | **3** |

|  |
| --- |
| **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу углубленного уровня 2 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (УУ 2 года обучения)** |
| **Контрольные упражнения и тесты** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |
| ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** |
| **бег 30 м.(с.)**  |

|  |
| --- |
| **5,10-5,61**  |

 | **5,62-6,12**  | **6,13-6,63**  | **6,64 и более**  | **5,6-6,16**  | **6,17-6,72**  | **6,73-7,28**  | **7,29 и более**  |
| **Челночный бег 5Х6 м.(с.)**  | **11,10-** **12,21**  | **12,22-** **13,32**  | **13,33-** **14,43**  | **14,44 и более**  | **11,6-** **12,76**  | **12,77-** **13,92**  | **13,93-** **15,08**  | **15,09 и более**  |
| **Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками** **стоя (м.)**  | **15,0-14,5**  | **14-13,5**  | **13,0-12,5**  | **12,0 и менее**  | **11,5-11,0**  | **10,5-10,0**  | **9,5-9,0**  | **8,5 и** **менее**  |
| **Прыжок в длину с места(см.)**  | **198-178**  | **177-158**  | **157-138**  | **137 и менее**  | **178-160**  | **159-142**  | **141-125**  | **124 и менее**  |
| **Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)**  | **44-40**  | **39-35**  | **34-31**  | **30 и менее**  | **37-33**  | **32-30**  | **29-26**  | **25 и менее**  |
| **Обязательная техническая программа для зачисления в группу углубленного уровня 2 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (УУ 2 года обучения)** |
| **Контрольные упражнения и тесты** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |
| **1-выполение; 0-не выполнение**  | **1-выполение; 0-не выполнение**  |
|  | **связующие** | **нападающие** | **связующие** | **нападающие** |
| **Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4**  | **4** | **3** | **4** | **3** |
| **Подача на точность:** **верхняя прямая по зонам 1,6,5**  | **3** | **4** | **3** | **4** |
| **Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5**  | **3** | **4** | **3** | **4** |
| **Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1; из зоны 2 в зону 5**  | **2** | **4** | **2** | **4** |
| **Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность**  | **2** | **4** | **2** | **4** |

|  |
| --- |
| **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу углубленного уровня 3-4 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (УУ 3-4 года обучения)** |
| **Контрольные упражнения и тесты** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |
| ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** |
| **бег 30 м.(с.)**  |

|  |
| --- |
| **5,10-5,61**  |

  | **5,62-6,12**  | **6,13-6,63**  | **6,64 и более**  | **5,6-6,16**  | **6,17-6,72**  | **6,73-7,28**  | **7,29 и более**  |
| **Челночный бег 5Х6 м.(с.)**  | **11,10-** **12,21**  | **12,22-** **13,32**  | **13,33-** **14,43**  | **14,44 и более**  | **11,6-** **12,76**  | **12,77-** **13,92**  | **13,93-** **15,08**  | **15,09 и более**  |
| **Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками** **стоя (м.)**  | **15,0-14,5**  | **14-13,5**  | **13,0-12,5**  | **12,0 и менее**  | **11,5-11,0**  | **10,5-10,0**  | **9,5-9,0**  | **8,5 и** **менее**  |
| **Прыжок в длину с места(см.)**  | **198-178**  | **177-158**  | **157-138**  | **137 и менее**  | **178-160**  | **159-142**  | **141-125**  | **124 и менее**  |
| **Прыжок вверх с места со взмахом руками(см.)**  | **44-40**  | **39-35**  | **34-31**  | **30 и менее**  | **37-33**  | **32-30**  | **29-26**  | **25 и менее**  |
| **Обязательная техническая программа для зачисления в группу углубленного уровня 3-4 года обучения ВОЛЕЙБОЛ (УУ 3-4 года обучения)** |
| **Контрольные упражнения и тесты** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |
| **1-выполение; 0-не выполнение**  | **1-выполение; 0-не выполнение**  |
|  | **связующие** | **нападающие** | **связующие** | **нападающие** |
| **Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4**  | **4** | **3** | **4** | **3** |
| **Подача на точность:** **верхняя прямая по зонам 1,6,5**  | **3** | **4** | **3** | **4** |
| **Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5**  | **3** | **4** | **3** | **4** |
| **Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1; из зоны 2 в зону 5**  | **2** | **4** | **2** | **4** |
| **Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность**  | **2** | **4** | **2** | **4** |

Универсальная шкала используется для оценки уровня ОФП и СФП

Таблица 9

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Вербальный аналог оценки**  |
| **5** | Установленный норматив выполнен с превышением  |
| **4** | Установленный норматив выполнен  |
| **3** | Установленный норматив не выполнен, но демонстрируется индивидуальный прирост  |
| **2** | Установленный норматив не выполнен, индивидуальный прирост не демонстрируется.  |

Бинарная шкала используется для оценки уровня технической подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | **Выполнение** |
| 0 | Не выполнение |

Результаты промежуточной аттестации фиксируются тренером – преподавателем в протоколе установленной формы. Для оценки уровня ОФП, СФП выводится средний бал. Уровень технической подготовленности тестируется по 5 показателям и баллы суммируются. Для оценки промежуточной аттестации в целом по показателям ОФП, СФП и ТП (техническая подготовка) выводится средний балл. Общая оценка производится по универсальной шкале.

**5.2. Методические указания для приёма контрольно-переводных нормативов в рамках промежуточной аттестации.**

***Общая физическая и специальная подготовленность***

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

*Челночный бег 5x6 м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая, расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок вверх с места со взмахом руками.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - с взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

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

*Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя.*

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Техническая подготовленность.

*Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

*Испытания на точность подач.* Основные требования: при качественном техничном исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

*Испытания на точность нападающих ударов.* Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техничном исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый обучающийся должен выполнить 5 попыток.

Испытания на точность первой передачи (прием мяча).

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 1, 6, 5, обучающийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому обучающемуся дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

**6. Перечень информационного обеспечения**

1. Волейбол; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 360 c.

2. Волейбол; АСТ, Астрель, Харвест - Москва, 2010. - 141 c.

3. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012. - 889 c.

4. Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009. - 271 c.

5. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011. - 176 c.

6. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. – 208 c.

7. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012. - 649 c.

8. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 476 c.

9. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва, 2013. - 184 c.

10. Кунянский В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 176 c.

11. ред. Галаев, Ю.С. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках; М.: Русский язык - Москва, 2009**. -** 133 c.

12. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. «Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол» - М, 2009

13. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. /Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.

14. Официальные волейбольные правила 2013-2016

15. http://www.volley.ru/pages/497/p1/