

**Оглавление**

**1. Пояснительная записка** 3

1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы 3

1.2 Характеристика вида спорта «Волейбол» 4

1.3 Минимальный возраст и количество для зачисления на обучение. Срок обучения 4

1.4Планируемые результаты освоения программы по предметным областям 5

**2. Учебный план** 5

2.1 Календарный учебный график 6

2.2 Учебный план по образовательной программе базового и углубленного

уровней в области физической культуры и спорта по волейболу 8

2.3 Расписание учебных занятий 9

**3. Методическая часть** 9

3.1. Базовый уровень 1 года бучения 9

3.2. Базовый уровень 2-3 года обучения 19

3.3 Базовый уровень 4 года обучения 27

3.4 Базовый уровень 5 года обучения 36

3.5 Базовый уровень 6 года обучения 46

3.6 Углубленный уровень 1 года обучения 55

3.7 Углубленный уровень 2 года обучения 68

3.8 Методические материалы 81

3.9 Методы выявления и отбора одаренных детей 82

3.10 Требования техники безопасности при реализации программы 90

**4.0. Воспитательная и профориентационная работа** 90

**5.0. Система контроля и зачетные требования** 96

**Перечень информационного обеспечения** 101

**1. Пояснительная записка**

Программа для МКОУ ДО «ДЮСШ» г.Котельниково по виду спорта волейбол составлена в соответствии: Федеральным законом от 04.12.2007 г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовке от 24.10.12г № 325; Федерального государственного стандарта по виду спорта «Волейбол»; Приказом от 12.09.2013 N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30531); Приказом от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522), Типовым положением о дополнительном образовании детей (Приказ Минобрнауки РФ от 26.06.2012 г № 504), в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

* 1. **Направленность, цели и задачи образовательной программы**

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по виду спорта «волейбол» по направленности является **физкультурно-спортивной**; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

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

**Цель программы*:*** Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий волейболом.

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

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

укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

* отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
* подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

**1.2 Характеристика вида спорта: «Волейбол»**

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

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

**1.3 Минимальный возраст, количество детей для зачисления на обучение. Срок обучения.**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы составляет 8-18 лет.

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки или перевод на следующий этап подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

На базовый уровень первого года обучения зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Минимальный возраст для зачисления 8 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах и продолжительность обучения по уровням подготовки показан в таблице № 1.

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

Таблица № 1

**Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Базовый уровень | 6 | 7-13 | 10-20 |
| Углубленный уровень | 2 (+2) | 13-18 | 8-20 |

* 1. **Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися**

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

**2. Учебный план**

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

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

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

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

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

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

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

Организация, для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне ещё до 2 –х лет.

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 46 рабочих недель в год (согласно Уставу).

Календарный учебный график на каждый год показан в таблице №2.

План учебного процесса на все 8 лет рассмотрен в таблице № 3.

Расписание занятий показано в таблице № 4.

**Учебный план по образовательной  
программе базового и углубленного уровней  
в области физической культуры и спорта по волейболу**

Таблица № 2

**2.1 Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | сентябрь | | | | 30-06 | октябрь | | | | 28-03 | ноябрь | | | | 25-01 | декабрь | | | | 30-05 | январь | | | | 27-02 |
| 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 07-13 | 14-20 | 21-27 |  | 04-10 | 11-17 | 18-24 |  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 |  |
| БУ-1(6ч в нед-3трен) | Т,2п | Т,2п | Т,2п | Т,2п | Т,2п | Т,2п | 3п | Т,2п |  | Э,2п | Т,2п | 3п | 3п |  | Т,2п | 3п | Т,2п | 3п | Т,2п | П,2с | Т,2п | Э,2п | Т,2п |  | Т,2п |
| БУ-2(9ч в нед – 3 трен) | Т,2п | Т,2п | 3п | 3п | Т,2п | Т,2п | 3п | Т,2п |  | Э,2п | Т,2п | 3п | 3п |  | Т,2п | 3п | Т,2п | 3п | Т,2п | П,2с | Т,2п | Э,2п | 3п |  | Т,2п |
| БУ-3(9ч в нед-3трен) | Т,2п | Т,2п | 3п | 3п | Т,2п | Т,2п | 3п | Т,2п |  | Э,2п | Т,2п | 3п | 3п |  | Т,2п | 3п | Т,2п | 3п | Т,2п | П,2с | Т,2п | Э,2п | 3п |  | Т,2п |
| БУ-4(10ч-4трен) | 2т,2п | 2т,2п | 4п | 4п | 2т,2п | 2т,2п | 4п | 2т,2п |  | Э,3п | 2т,2п | 4п | 4п |  | 2т,2п | 4п | 2т,2п | 4п | 2т,2п | П,3с | 2т,2п | Э,3п | 4п |  | 2т,2п |
| БУ-5(10ч в нед-4трен) | 2т,2п | 2т,2п | 4п | 4п | 2т,2п | 2т,2п | 4п | 2т,2п |  | Э,3п | 2т,2п | 4п | 4п |  | 2т,2п | 4п | 2т,2п | 4п | 2т,2п | П,3с | 2т,2п | Э,3п | 4п |  | 2т,2п |
| БУ-6(12ч-4трн) | 1т,3п | 1т,3п | 4п | 4п | 1т,3п | 1т,3п | 4п | 1т,3п |  | Э,3п | 1т,3п | 4п | 4п |  | 1т,3п | 4п | 1т,3п | 4п | 1т,3п | 1п,3с | 1т,3п | Э,3п | 4п |  | 1т,3п |
| УУ-1(12ч в нед-4трен) | 1т,3п | 1т,3п | 1т,3п | 4п | 4п | 1т,3п | 4п | 1т,3п |  | э,3п | 1т,3п | 4п | 4п |  | 4п | 4п | 1т,3п | 4п | 4п | 1п,3с | 1т,3п | Э,3п | 4п |  | 1т,3п |
| УУ-2(14ч в нед 5 трен) | 1т,4п | 1т,4п | 1т,4п | 1т,4п | 1т,4п | 1т,4п | 5п | 1т,4п |  | Э,4п | 1т,4п | 5п | 1т,4п |  | 1т,4п | 5п | 1т,4п | 5п | 1т,4п | 2п,3с | 1т,4п | Э,4п | 1т,4п |  | 1т,4п |
| Год обучения | февраль | | | | 24-01 | март | | | | 30--05 | апрель | | | | 27-03 | май | | | |  | июнь | | | | 29-05 |
| 03-09 | 10-16 | 17-23 |  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-16 |  | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 25-31 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 |
| БУ-1 | Т,2п | Т,2п | 3п |  | 3п | Т,2п | Т,2п | 3п | Т,2п | 3э | Т,2п | 3п | 3п |  | Т,2п | Т,2п | 3и | 3п | Т,2п |  | 3п | Т,2п | Т,2с | 3п | 3п |
| БУ-2 | Т,2п | Т,2п | 3п |  | 3п | Т,2п | Т,2п | 3п | Т,2п | 3э | Т,2п | 3п | 3п |  | Т,2п | 3п | 3и | 3п | Т,2п |  | 3п | Т,2п | Т,2с | 3п | 3п |
| БУ-3 | Т,2п | Т,2п | 3п |  | 3п | Т,2п | Т,2п | 3п | Т,2п | 3э | Т,2п | 3п | 3п |  | Т,2п | 3п | 3и | 3п | Т,2п |  | 3п | Т,2п | Т,2с | 3п | 3п |
| БУ-4 | 2т,2п | 2т,2п | 4п |  | 4п | 2т,2п | 2т,2п | 4п | 2т,2п | 3э,1п | 2т,2п | 4п | 4п |  | 2т,2п | 4п | 3и | 4п | 2т,2п |  | 4п | 2т,2п | 2п,2с | 4п | 4п |
| БУ-5 | 2т,2п | 2т,2п | 4п |  | 4п | 2т,2п | 2т,2п | 4п | 2т,2п | 4э | 2т,2п | 4п | 4п |  | 2т,2п | 4п | 3и | 4п | 2т,2п |  | 4п | 2т,2п | 2п,2с | 4п | 4п |
| БУ-6 | 1т,3п | 1т,3п | 4п |  | 4п | 1т,3п | 1т,3п | 4п | 1т,3п | 4э | 1т,3п | 4п | 4п |  | 1т,3п | 4п | 4и | 1т,3п | 1т,3п |  | 4п | 1т,3п | 2с,2п | 4п | 4п |
| УУ-1 | 1т,3п | 1т,3п | 4п |  | 4п | 1т,3п | 4п | 4п | 1т,3п | 4э | 1т,3п | 4п | 4п |  | 1т,3п | 4п | 4и | 1т,3п | 4п |  | 4п | 1т,3п | 2с,2п | 4п | 4п |
| УУ-2 | 1т,4п | 1т,4п | 1т,4п |  | 5п | 1т,4п | 5п | 5п | 1т,4п | 5э | 1т,4п | 5п | 1т,4п |  | 1т,4п | 5п | 5и | 1т,4п | 1т,4п |  | 5п | 1т,4п | 2с,3п | 5п | 5п |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | июль | | | | 27-02 | август | | | | 31- | Т | П | С | Э | И | всего | каникулы |
| 06-12 | 13-19 | 20-26 |  | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24-30 |
| БУ-1 | Т,2п | Т,2п | = |  | = | = | = | = | = | = | 27 | 99 | 4 | 5 | 3 | 138 | 18 |
| БУ-2 | Т,2п | 3п | = |  | = | = | = | = | = | = | 22 | 104 | 4 | 5 | 3 | 138 | 18 |
| БУ-3 | Т,2п | 3п | = |  | = | = | = | = | = | = | 22 | 104 | 4 | 5 | 3 | 138 | 18 |
| БУ-4 | 2т,2п | 4п | = |  | = | = | = | = | = | = | 40 | 131 | 5 | 5 | 3 | 184 | 24 |
| БУ-5 | 2т,2п | 4п | = |  | = | = | = | = | = | = | 40 | 129 | 5 | 6 | 4 | 184 | 24 |
| БУ-6 | 1т,3п | 1т,3п | = |  | = | = | = | = | = | = | 22 | 147 | 5 | 6 | 4 | 184 | 24 |
| УУ-1 | 1т,3п | 4п | = |  | = | = | = | = | = | = | 18 | 151 | 5 | 6 | 4 | 184 | 24 |
| УУ-2 | 1т,4п | 1т,4п | = |  | = | = | = | = | = | = | 27 | 185 | 6 | 7 | 5 | 230 | 30 |

Условные обозначения: теоретические занятия-т, практические занятия-п, промежуточная аттестация-э, итоговая аттестация-и, самостоятельная работа-с, каникулы

Таблица № 3

**2.2 Учебный план по образовательной программе базового и углубленного уровней в области физической культуры и спорта по волейболу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения | | | | | | | |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год  БУ | 2-й год  БУ | 3-й год  БУ | 4-й год  БУ | 5-й год  БУ | 6-й год  БУ | 1-й год  УУ | 2-й год  УУ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общий объем часов** | | 3772 |  |  |  |  |  | 276 | 414 | 414 | 460 | 460 | 552 | 552 | 644 |
| 1. | Обязательные предметные области | 3077 |  |  |  |  |  | 229 | 357 | 357 | 395 | 395 | 449 | 404 | 491 |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 515 |  |  |  |  |  | 55 | 65 | 65 | 75 | 75 | 70 | 55 | 55 |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 1080 |  |  |  |  |  | 82 | 135 | 135 | 150 | 150 | 152 | 122 | 152 |
| 1.3 | Основы профессионального самоопределения | 94 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 42 | 52 |
| 1.4 | Вид спорта | 1388 |  |  |  |  |  | 92 | 157 | 157 | 170 | 170 | 225 | 185 | 232 |
| 2. | Вариативные предметные области | 695 |  |  |  |  |  | 47 | 57 | 57 | 65 | 65 | 103 | 148 | 153 |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 160 |  |  |  |  |  | 10 | 20 | 20 | 25 | 25 | 20 | 20 | 20 |
| 2.2 | Судейская подготовка | 70 |  |  |  |  |  | - | - | - | - | - | - | 35 | 35 |
| 2.3 | Развитие творческого мышления | 90 |  |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 20 | 10 | 10 |
| 2.4 | Национальный региональный компонент | 106 |  |  |  |  |  | 7 | 7 | 7 | 10 | 10 | 20 | 20 | 25 |
| 2.6 | Специальные навыки | 139 |  |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 23 | 33 | 33 |
| 2.7 | Спортивное и специальное оборудование | 130 |  |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 20 | 30 | 30 |
| 3 | Теоретические занятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Практические занятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1 | Тренировочные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.2 | Физкультурные и спортивные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.3 | Иные виды практических занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Самостоятельная работа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.1 | Промежуточная аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.2 | Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица № 4

**2.3 Расписание учебных занятий**

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

**3. Методическая часть**

**3.1. Этап базовой подготовки 1 года.**

**Учебный план БУ- 1 года обучения**

Таблица №8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VII | VIII | Всего |
| 1. | Обязательные предметные области | 18 | 21 | 23 | 23 | 22 | 24 | 21 | 23 | 21 | 21 | 12 | 229 |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 7 | 6 | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 2 | 55 |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 5 | 8 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 8 | 8 | 5 | 4 | 82 |
| 1.3 | Основы профессионального самоопределения | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0 |
| 1.4 | Вид спорта | 6 | 7 | 9 | 9 | 8 | 10 | 9 | 9 | 8 | 11 | 6 | 92 |
| 2. | Вариативные предметные области | 6 | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 47 |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | - | 1 | 10 |
| 2.2 | Судейская подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| 2.3 | Развитие творческого мышления | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 10 |
| 2.4 | Национальный региональный компонент | - | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 7 |
| 2.6 | Специальные навыки | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | - | 10 |
| 2.7 | Спортивное и специальное оборудование | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 10 |
|  | Всего за месяц | 25 | 27 | 27 | 27 | 27 | 28 | 25 | 27 | 25 | 25 | 13 | 276 |

**В предметной области теории и методики физической культуры и спорта**

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

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

**2. История возникновения игры волейбол**.

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

**3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

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

**В предметной области общей физической подготовки**

* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
* освоение комплексов физических упражнений;
* укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
* **Акробатические упражнения:**
* 1. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.
* 2. Перекаты в группировке, лежа на спине (вперед, назад), из положения - сидя, из упора присев и из основной стойки.
* 3. Перекаты в сторону лежа и в упоре стоя на коленях.
* 4. Перекаты вперед и назад, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.
* 5. Перекаты - в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа - ноги врозь с захватом ноги.
* 6. Из положения - стоя на коленях перекат вперед прогнувшись.
* 7. Перекаты - назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
* 8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
* 9. Стойка на руках с помощью и опорой о стену (для мальчиков).
* 10. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки.
* 11. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
* 12. Кувырки вперед с трех шагов и небольшого разбега.
* 13. Длинный кувырок вперед.
* 14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
* 15. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.
* 16. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).
* 17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
* 18. Мост с помощью партнера и самостоятельно.
* 19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).
* 20. Комплексы выше указанных упражнений.
* **Легкоатлетические упражнения:**
* 1. Бег с ускорением до 50-60 м.
* 2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
* 3. Повторный бег 2-3 х 30-40 м (12-14 лет), 3-4 х 50-60 м (15-17 лет).
* 4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.
* 5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий варьируется). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
* 6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
* 7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
* 8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
* 9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
* 10. Метание гранаты.
* 11. Многоборье. Ускорения, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.
* **Подвижные игры.**

1. «Гонка мячей», «Салки», «Рыбак и рыбки», «Метко в цель», «Подвижная цель», Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр., «Картошка», «Охотники и утки», «Катающаяся мишень» и др.

**В предметной области избранного вида спорта**

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

**В предметной области избранного вида спорта**

**Цели:**

- развить основные физические качества: координацию, гибкость, быстроту, добиться их сочетания применительно к специфике занятий волейболом**.**

**Задачи:** укрепление здоровья;

* формирование у детей стойкого интереса волейболу и спорту;
* выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к волейболу;
* гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
* опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
* освоение базовых технических приёмов игры;

**Техническая подготовка.**

**Техника нападения**

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

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

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

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

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

через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

**Техника защиты**

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

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

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

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

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тактика нападения**

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

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

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

**Тактика защиты**

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

приема мяча от соперника - сверху или снизу.

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

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

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

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

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

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

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

Использование в тренировочных занятиях других видов спорта и игровых дисциплин способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств и соответствуют применению на всех этапах подготовки.

В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения обучающихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

**В предметной области «развитие творческого мышления»**

Волейбол - командный вид спорта.

И здесь наряду с физической подготовкой, арсеналам техники и тактики необходимо творческое мышление. Из двух равных команд победит – лучше думающая и действующая нестандартно. Соревновательная игра характеризуется высокой скоростью смены технико-тактических ситуаций, необходимостью спортсменов в каждый момент учитывать конкретную ситуацию. В таких условиях спортсмен в первую очередь должен уметь находить правильные решения в быстро меняющихся проблемных ситуациях, непохожих одна на другую.

Для базового уровня творческое мышление носит тактический оттенок (таблица № 9).

Таблица № 9

**Особенности тактического мышления**

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

**В предметной области «Национальный региональный компонент»**

Тематика НРК на учебно-тренировочных занятиях

1. Личности в современном олимпийском движении.
2. Спортивные традиции Котельниковского муниципального района. Военно - патриотическая игра «Зарница».
3. История развития волейбола в Котельниковском муниципальном районе.

**В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней**

Таблица № 10

**Специальные навыки для базового и углубленного уровней**

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

**Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

**Цель:**

Обеспечить обучающимся жизнь и здоровье во время пребывания в ДЮСШ, безопасный образовательный процесс.

**Задачи:**

Научить обучающихся технике безопасности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, в транспорте во время поездок на соревнования, в период участия в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в разное время года.

Тренировочный процесс предполагает наличие безопасных средств и методов в целях сохранения здоровья обучающихся.

**Выделяется комплекс мер по технике безопасности:**

- ежегодный контроль состояния залов и инвентаря в них с составлением Акта-разрешения на проведение тренировочных занятий;

- проведение для обучающихся плановых и внеплановых инструктажей по технике безопасности под роспись, с обязательным оформлением в Журнале проведения инструктажей;

- предтренировочный тренерский контроль состояния залов на соответствие в нём температурного режима, соблюдения графика проветривания, соблюдения санитарно-гигиенических норм уборки помещения, исправности инвентаря;

- изучение правил страховки и самостраховки;

- формирование навыков контроля и самоконтроля состояния организма в момент тренировочного занятия;

- периодический и предсоревновательный врачебный контроль состояния здоровья обучающихся;

- проведение бесед с родителями о технике безопасности их детей во вне тренировочное время.

- проведение воспитательных бесед о вредных привычках, гигиене, здоровом питании, утренней зарядке, дисциплинированности.

В изучение требований техники безопасности этапа начальной подготовки (период до года) входит ознакомление обучающихся с содержанием следующих инструкций:

- Инструкция безопасности при занятиях на открытых площадках;

- Инструкция по правилам безопасности в спортивном зале;

- Инструкция о правилах поведения при перевозках в автобусе;

- Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по виду спорта волейбол;

- Инструкция о мерах противопожарной безопасности (ознакомление с маршрутами эвакуации);

- Инструкция о правилах поведения во время захвата заложников террористами;

**В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней**

Данная предметная область предполагает набор знаний и умений по:

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

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм (таблица № 11).

Таблица № 11

**Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимый для прохождения спортивной подготовки**

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

Таблица № 12

**Объёмы максимальных тренировочных нагрузок.**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и виды предпрофессиональной подготовки |
| Этап базовой подготовки |
| Период 1 год |
| Количество часов в неделю | 6 |
| Количество тренировок в неделю | 3 |
| Общее количество часов в год | 276 |
| Общее количество тренировок в год | 138 |

Система контроля и зачетные требования.

Таблица № 13

Нормативы по ОФП для юношей и девушек

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| норматив |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | Ю | 137 |
| Д | 130 |
| Прыжок вверх с | Ю | 28 |
| места со взмахом руками (см) | Д | 24 |
| Бег 30 м (с) | Ю | 6,3 |
| Д | 6,6 |
| Челночный бег 5 по 6 м (с) | Ю | 12,8 |
| Д | 13,0 |
| Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м) | Ю | 4,0 |
| Д | 3,5 |

**Методика выполнения контрольных нормативов.**

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

***Физическая подготовка.***

*Бег 30 м.* 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.* Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 х 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на всей ступне.

Результат фиксируется (в сантиметрах).

*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.

**Система контроля и зачетные требования**

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

Таблица № 14

**Контрольно-переводные нормативы**

**для групп базового уровня 1 года обучения (юноши и девушки)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Верхняя передача над собой стоя в кругу 1м в диаметре  (1-1,5м высота передачи) | Нижняя передача над собой, стоя в кругу 1м в диаметре (1-1,5м высота передачи) | Передача 2-я руками сверху в баскет.кольцо со штрафной линии баскетб.круга | Подача мяча в красный квадрат баскетб.щита со штрафной линии баскетб.круга | Нападающий удар с3-х метровой линии в/б площадки с собственного подбрасывания |
|  | Из 10 раз | | | | Из 5 раз |
| БП-1 | 7 раз | 7 раз | 3 раза | 2 раза | 2 раза |

**Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу**

Испытания на точность второй передачи.

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи (волейбольная сетка, фишки). При передаче из зоны «2» в зону «4» расстояние передачи 5-6 метров. Каждый испытуемый выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил испытаний – не засчитывается).

Испытание на точность второй передачи.

В испытаниях создаются условия при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи (волейбольная сетка, тумба). При передаче из зоны «3» в зону «2» расстояние передачи 3,5 – 4 м. Каждый испытуемый выполняет 10 попыток, учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытаниях, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил игры – не засчитывается).

Испытание на точность подач.

Основные требования: при качественном техническом испытании, заданного способа подачи, послать мяч в определенном направлении, в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки. Каждый испытуемый выполняет 10 попыток.

Испытание на точность нападающих ударов.

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно и технично произвести тот или иной нападающий удар по заданию тренера, испытуемые должны достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны «4» в зоны «4» - «5» площадь попадания ограничивается лицевой, боковой и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом, площадь ограничена боковой линией и линией параллельной ей на расстоянии 2м. если удар из зоны «4», то в зоназ «1»-«2», при ударах из зоны «2» - в зонах «4» - «5». Каждый должен выполнить 10 попыток.

Испытание на точность первой передачи (прием мяча).

Испытание преследует цель определить степень владения навыками приема мяча с подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Мяч посылается в сторону испытуемого. Принимая мяч в зоне «6» («5), испытуемый должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5м от сетки на высоте 3м, в зону «3» или «2». Если мяч выйдет за пределы указанной зоны, то такая попытка не засчитывается. Каждому испытуемому дается 5 попыток. Учитывается количество и качество выполнения.

**3.2. Этап базовой подготовки (2-3 года).**

Таблица № 15

**Учебный план БУ- 2-3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | IX | X | XI | XII | | | I | II | III | IV | V | VII | VIII | Всего |
| 1. | Обязательные предметные области | 21 | 28 | 30 | 29 | | | 26 | 30 | 30 | 33 | 31 | 31 | 20 | 357 |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 8 | 8 | 6 | 6 | | | 8 | 7 | 7 | 4 | 4 | 4 | 3 | 65 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 13 | 15 | 14 | 13 | | | 10 | 12 | 12 | 13 | 12 | 13 | 8 | 135 |
| 1.3 | Основы профессионального самоопределения |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| 1.4 | Вид спорта | 8 | 10 | 14 | 14 | | | 14 | 16 | 16 | 18 | 18 | 17 | 12 | 157 |
| 2. | Вариативные предметные области | 8 | 6 | 5 | 6 | | | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 57 |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 3 | 3 | 2 | 2 | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | - | 20 |
| 2.2 | Судейская подготовка |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| 2.3 | Развитие творческого мышления | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 2.4 | Национальный региональный компонент | 1 | 1 | - | 1 | | | 1 | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 7 |
| 2.6 | Специальные навыки | 1 | - | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 2.7 | Спортивное и специальное оборудование | 2 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 2.8 | Воспитательная работа | В процессе занятий | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Всего за месяц | 37 | 39 | 39 | | 39 | 38 | | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 27 | 414 |

**В предметной области теории и методики физической культуры и спорта**

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

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

**2. История возникновения игры волейбол**.

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

**3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

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

**В предметной области общей физической подготовки**

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

**Акробатические упражнения:**

1. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

2. Перекаты в группировке, лежа на спине (вперед, назад), из положения - сидя, из упора присев и из основной стойки.

3. Перекаты в сторону лежа и в упоре стоя на коленях.

4. Перекаты вперед и назад, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

5. Перекаты - в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа - ноги врозь с захватом ноги.

6. Из положения - стоя на коленях перекат вперед прогнувшись.

7. Перекаты - назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

9. Стойка на руках с помощью и опорой о стену (для мальчиков).

10. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки.

11. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

12. Кувырки вперед с трех шагов и небольшого разбега.

13. Длинный кувырок вперед.

14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

15. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

16. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).

17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

18. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

20. Комплексы выше указанных упражнений.

**Легкоатлетические упражнения:**

1. Бег с ускорением до 50-60 м.

2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.

3. Повторный бег 2-3 х 30-40 м (12-14 лет), 3-4 х 50-60 м (15-17 лет).

4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.

5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий варьируется). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.

6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).

7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».

8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).

9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.

10. Метание гранаты.

11. Многоборье . Ускорения, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

**Подвижные игры.**

1. «Гонка мячей», «Салки», «Рыбак и рыбки», «Метко в цель», «Подвижная цель»,

Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр., «Картошка», «Охотники и утки», «Катающаяся мишень» и др.

**В предметной области избранного вида спорта**

**Цели:**

- развить основные физические качества: координацию, гибкость, быстроту, добиться их сочетания применительно к специфике занятий волейболом**.**

**Задачи:** укрепление здоровья;

* формирование у детей стойкого интереса волейболу и спорту;
* выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к волейболу;
* гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
* опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
* освоение базовых технических приёмов игры;

**Техническая подготовка.**

**Техника нападения**

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

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

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

4. Подача нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая

подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

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

**Техника защиты**

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

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

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

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

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

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком,

снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2;

взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

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

**Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной

передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

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

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

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

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

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

**В предметной области избранного вида спорта**

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

**В предметной области «развитие творческого мышления»**

Волейбол - командный вид спорта.

И здесь наряду с физической подготовкой, арсеналам техники и тактики необходимо творческое мышление. Из двух равных команд победит – лучше думающая и действующая нестандартно. Соревновательная игра характеризуется высокой скоростью смены технико-тактических ситуаций, необходимостью спортсменов в каждый момент учитывать конкретную ситуацию. В таких условиях спортсмен в первую очередь должен уметь находить правильные решения в быстро меняющихся проблемных ситуациях, непохожих одна на другую.

Для базового уровня творческое мышление носит тактический оттенок (таблица № 16).

Таблица № 16

**Особенности тактического мышления**

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

**В предметной области «Национальный региональный компонент»**

Тематика НРК на учебно-тренировочных занятиях

1. Районная спартакиада школ Котельниковского муниципального района.
2. Развитие различных видов спорта в Волгоградской области и в Котельниковском муниципальном районе .
3. Ведущие спортсмены нашего района.

**В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней**

Таблица № 17

**Специальные навыки для базового и углубленного уровней**

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

**В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней**

Данная предметная область предполагает набор знаний и умений по:

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

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм (таблица № 18).

Таблица № 18

**Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимый для прохождения спортивной подготовки**

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

**Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

**Цель:**

Обеспечить обучающимся жизнь и здоровье во время пребывания в ДЮСШ, безопасный образовательный процесс.

**Задачи:**

Научить обучающихся технике безопасности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, в транспорте во время поездок на соревнования, в период участия в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в разное время года.

Тренировочный процесс предполагает наличие безопасных средств и методов в целях сохранения здоровья обучающихся.

**Выделяется комплекс мер по технике безопасности:**

- ежегодный контроль состояния залов и инвентаря в них с составлением Акта-разрешения на проведение тренировочных занятий;

- проведение для обучающихся плановых и внеплановых инструктажей по технике безопасности под роспись, с обязательным оформлением в Журнале проведения инструктажей;

- предтренировочный тренерский контроль состояния залов на соответствие в нём температурного режима, соблюдения графика проветривания, соблюдения санитарно-гигиенических норм уборки помещения, исправности инвентаря;

- изучение правил страховки и самостраховки;

- формирование навыков контроля и самоконтроля состояния организма в момент тренировочного занятия;

- периодический и предсоревновательный врачебный контроль состояния здоровья обучающихся;

- проведение бесед с родителями о технике безопасности их детей во вне тренировочное время.

- проведение воспитательных бесед о вредных привычках, гигиене, здоровом питании, утренней зарядке, дисциплинированности.

В изучение требований техники безопасности этапа начальной подготовки (период до года) входит ознакомление обучающихся с содержанием следующих инструкций:

- Инструкция безопасности при занятиях на открытых площадках;

- Инструкция по правилам безопасности в спортивном зале;

- Инструкция о правилах поведения при перевозках в автобусе;

- Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по виду спорта волейбол;

- Инструкция о мерах противопожарной безопасности (ознакомление с маршрутами эвакуации);

- Инструкция о правилах поведения во время захвата заложников террористами;

Таблица № 19

**Объёмы максимальных тренировочных нагрузок.**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и виды предпрофессиональной подготовки |
| Этап базовой подготовки |
| Период 2-3 год |
| Количество часов в неделю | 9 |
| Количество тренировок в неделю | 3 |
| Общее количество часов в год | 414 |
| Общее количество тренировок в год | 138 |

Система контроля и зачетные требования.

Таблица № 20

Нормативы по ОФП для юношей и девушек

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| норматив |  | БУ-2 |
| Прыжок в длину с места (см) | Ю | 140 |
| Д | 135 |
| Прыжок вверх с | Ю | 30 |
| места со взмахом руками (см) | Д | 28 |
| Бег 30 м (с) | Ю | 6,0 |
| Д | 6,5 |
| Челночный бег 5 по 6 м (с) | Ю | 12,3 |
| Д | 12,8 |
| Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м) | Ю | 7,0 |
| Д | 5,0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| норматив |  | БУ-3 |
| Прыжок в длину с места (см) | Ю | 150 |
| Д | 140 |
| Прыжок вверх с | Ю | 32 |
| места со взмахом руками (см) | Д | 30 |
| Бег 30 м (с) | Ю | 5,9 |
| Д | 6,3 |
| Челночный бег 5 по 6 м (с) | Ю | 11,9 |
| Д | 12,5 |
| Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м) | Ю | 8,0 |
| Д | 6,0 |

**Методика выполнения контрольных нормативов.**

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

***Физическая подготовка.***

*Бег 30 м.* 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.* Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 х 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на всей ступне.

Результат фиксируется (в сантиметрах).

*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.

**Система контроля и зачетные требования**

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

Таблица № 21

**Контрольно-переводные нормативы**

**для групп базового уровня 2-3 года обучения (юноши и девушки)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Верхняя передача над собой стоя в кругу 1м в диаметре  (1-1,5м высота передачи) | Нижняя передача над собой, стоя в кругу 1м в диаметре (1-1,5м высота передачи) | Передача 2-я руками сверху в баскет.кольцо со штрафной линии баскетб.круга | Подача мяча в красный квадрат баскетб.щита со штрафной линии баскетб.круга | Нападающий удар с3-х метровой линии в/б площадки с собственного подбрасывания |
|  | Из 10 раз | | | | Из 5 раз |
| БП-2 | 8 раз | 8 раз | 5 раз | 3 раза | 3 раза |
| БП-3 | 9 раз | 9 раз | 7 раз | 5 раз | 4 раза |

**Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу**

Испытания на точность второй передачи.

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи (волейбольная сетка, фишки). При передаче из зоны «2» в зону «4» расстояние передачи 5-6 метров. Каждый испытуемый выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил испытаний – не засчитывается).

Испытание на точность второй передачи.

В испытаниях создаются условия при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи (волейбольная сетка, тумба). При передаче из зоны «3» в зону «2» расстояние передачи 3,5 – 4 м. Каждый испытуемый выполняет 10 попыток, учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытаниях, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил игры – не засчитывается).

Испытание на точность подач.

Основные требования: при качественном техническом испытании, заданного способа подачи, послать мяч в определенном направлении, в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки. Каждый испытуемый выполняет 10 попыток.

Испытание на точность нападающих ударов.

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно и технично произвести тот или иной нападающий удар по заданию тренера, испытуемые должны достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны «4» в зоны «4» - «5» площадь попадания ограничивается лицевой, боковой и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом, площадь ограничена боковой линией и линией параллельной ей на расстоянии 2м. если удар из зоны «4», то в зоназ «1»-«2», при ударах из зоны «2» - в зонах «4» - «5». Каждый должен выполнить 10 попыток.

Испытание на точность первой передачи (прием мяча).

Испытание преследует цель определить степень владения навыками приема мяча с подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Мяч посылается в сторону испытуемого. Принимая мяч в зоне «6» («5), испытуемый должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5м от сетки на высоте 3м, в зону «3» или «2». Если мяч выйдет за пределы указанной зоны, то такая попытка не засчитывается. Каждому испытуемому дается 5 попыток. Учитывается количество и качество выполнения.

**3.3. Базовый уровень 4- года обучения**

Таблица № 22

**Учебный план БУ- 4 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | IX | X | XI | | XII | | I | II | | III | IV | V | VII | VIII | | Всего | |
| 1. | Обязательные предметные области | 37 | 38 | 37 | | 35 | | 34 | 38 | | 38 | 38 | 38 | 36 | 26 | | 395 | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 5 | 8 | 6 | | 6 | | 6 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | | 75 | |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 16 | 16 | 13 | | 13 | | 12 | 14 | | 16 | 16 | 12 | 12 | 10 | | 150 | |
| 1.3 | Основы профессионального самоопределения | - | - | - | | - | | - | - | | - | - | - | - | - | | - | |
| 1.4 | Вид спорта | 16 | 14 | 18 | | 16 | | 16 | 16 | | 14 | 14 | 18 | 16 | 12 | | 170 | |
| 2. | Вариативные предметные области |  |  |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |  | | 65 | |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 6 | 2 | 2 | | 2 | | 2 | 2 | | 2 | 4 | - | - | 3 | | 25 | |
| 2.2 | Судейская подготовка |  |  |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |  | | - | |
| 2.3 | Развитие творческого мышления | - | - | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | 1 | - | 1 | 2 | 2 | | 10 | |
| 2.4 | Национальный региональный компонент | - | 1 | 1 | | 1 | | 2 | 1 | | - | 1 | 1 | 1 | 1 | | 10 | |
| 2.6 | Специальные навыки | - | 1 | 1 | | 1 | | 2 | - | | 1 | - | 1 | 1 | 2 | | 10 | |
| 2.7 | Спортивное и специальное оборудование | - | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | 1 | - | 1 | 1 | 2 | | 10 | |
| 2.8 | Воспитательная работа | В процессе занятий | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Всего за месяц | 43 | 43 | | 43 | | 41 | 42 | | 43 | 43 | 43 | 42 | 41 | | 36 | | 460 |

**В предметной области теории и методики физической культуры и спорта**

**1. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

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

**2. Физиологические особенности и физическая подготовка.**

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

**3. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

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

**В предметной области общей физической подготовки**

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

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

**Акробатические упражнения:**

1. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

2. Перекаты в группировке, лежа на спине (вперед, назад), из положения - сидя, из упора присев и из основной стойки.

3. Перекаты в сторону лежа и в упоре стоя на коленях.

4. Перекаты вперед и назад, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

5. Перекаты - в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа - ноги врозь с захватом ноги.

6. Из положения - стоя на коленях перекат вперед прогнувшись.

7. Перекаты - назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

9. Стойка на руках с помощью и опорой о стену (для мальчиков).

10. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки.

11. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

12. Кувырки вперед с трех шагов и небольшого разбега.

13. Длинный кувырок вперед.

14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

15. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

16. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).

17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

18. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

20. Комплексы выше указанных упражнений.

**Легкоатлетические упражнения:**

1. Бег с ускорением до 50-60 м.

2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.

3. Повторный бег 2-3 х 30-40 м (12-14 лет), 3-4 х 50-60 м (15-17 лет).

4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.

5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий варьируется). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.

6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).

7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».

8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).

9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.

10. Метание гранаты.

11. Многоборье . Ускорения, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

**Подвижные игры.**

1. «Гонка мячей», «Салки»,«Рыбак и рыбки», «Метко в цель», «Подвижная цель», Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр., «Картошка»,«Охотники и утки», «Катающаяся мишень» и др.

**В предметной области избранного вида спорта**

**Цели:** овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

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

**Техническая подготовка.**

**Техника нападения**

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

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; па точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком -у сетки стоя и в прыжке.

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

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

**Техника защиты**

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на

точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом па бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

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

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тактика нападения**

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

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

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

**Тактика защиты**

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

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

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

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

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

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

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

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

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

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

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

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

Использование в тренировочных занятиях других видов спорта и игровых дисциплин способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств и соответствуют применению на всех этапах подготовки.

В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения обучающихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

**В предметной области «развитие творческого мышления»**

Волейбол - командный вид спорта.

И здесь наряду с физической подготовкой, арсеналам техники и тактики необходимо творческое мышление. Из двух равных команд победит – лучше думающая и действующая нестандартно. Соревновательная игра характеризуется высокой скоростью смены технико-тактических ситуаций, необходимостью спортсменов в каждый момент учитывать конкретную ситуацию. В таких условиях спортсмен в первую очередь должен уметь находить правильные решения в быстро меняющихся проблемных ситуациях, непохожих одна на другую.

Для базового уровня творческое мышление носит тактический оттенок (таблица № 23).

Таблица № 23

**Особенности тактического мышления**

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

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

На этом этапе формируются умения самостоятельного месячного и годового тренировочного планирования, комплексный подход к тренировочному процессу, умения работать с судейским корпусом, тренерско-преподавательским составам, спортсменами своих и других команд, зрителями.

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

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

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

**В предметной области «Национальный региональный компонент»**

Тематика НРК на учебно-тренировочных занятиях

1. Личности в современном олимпийском движении.
2. Патриотическая игра «Зарница».
3. Районная спартакиада школ Котельниковского муниципального района.
4. Ведущие спортсмены нашего района.
5. Развитие волейбола в Волгоградской области, тренерский состав, известные турниры, знаменитые волейболисты.

**В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней**

Таблица № 24

**Специальные навыки для базового и углубленного уровней**

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

**В предметной области «спортивное и специальное оборудование»**

**для базового и углубленного уровней**

Данная предметная область предполагает набор знаний и умений по:

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

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм (таблица № 25).

Таблица № 25

**Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимый для прохождения спортивной подготовки**

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

**Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

**Цель:**

Обеспечить обучающимся жизнь и здоровье во время пребывания в ДЮСШ, безопасный образовательный процесс.

**Задачи:**

Научить обучающихся технике безопасности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, в транспорте во время поездок на соревнования, в период участия в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в разное время года.

Тренировочный процесс предполагает наличие безопасных средств и методов в целях сохранения здоровья обучающихся.

**Выделяется комплекс мер по технике безопасности:**

- ежегодный контроль состояния залов и инвентаря в них с составлением Акта-разрешения на проведение тренировочных занятий;

- проведение для обучающихся плановых и внеплановых инструктажей по технике безопасности под роспись, с обязательным оформлением в Журнале проведения инструктажей;

- предтренировочный тренерский контроль состояния залов на соответствие в нём температурного режима, соблюдения графика проветривания, соблюдения санитарно-гигиенических норм уборки помещения, исправности инвентаря;

- изучение правил страховки и самостраховки;

- формирование навыков контроля и самоконтроля состояния организма в момент тренировочного занятия;

- периодический и предсоревновательный врачебный контроль состояния здоровья обучающихся;

- проведение бесед с родителями о технике безопасности их детей во вне тренировочное время.

- проведение воспитательных бесед о вредных привычках, гигиене, здоровом питании, утренней зарядке, дисциплинированности.

В изучение требований техники безопасности этапа начальной подготовки (период до года) входит ознакомление обучающихся с содержанием следующих инструкций:

- Инструкция безопасности при занятиях на открытых площадках;

- Инструкция по правилам безопасности в спортивном зале;

- Инструкция о правилах поведения при перевозках в автобусе;

- Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по виду спорта волейбол;

- Инструкция о мерах противопожарной безопасности (ознакомление с маршрутами эвакуации);

- Инструкция о правилах поведения во время захвата заложников террористами;

Таблица № 26

**Объёмы максимальных тренировочных нагрузок.**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и виды предпрофессиональной подготовки |
| Этап базовой подготовки |
| Период 4 год |
| Количество часов в неделю | 10 |
| Количество тренировок в неделю | 4 |
| Общее количество часов в год | 460 |
| Общее количество тренировок в год | 184 |

Система контроля и зачетные требования.

Таблица № 27

Нормативы по ОФП для юношей и девушек

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| норматив |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | Ю | 160 |
| Д | 158 |
| Прыжок вверх с | Ю | 36 |
| места со взмахом руками (см) | Д | 33 |
| Бег 30 м (с) | Ю | 5,7 |
| Д | 6,0 |
| Челночный бег 5 по 6 м (с) | Ю | 11,5 |
| Д | 12,0 |
| Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м) | Ю | 9,0 |
| Д | 7,0 |

**Система контроля и зачетные требования**

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

Таблица № 28

**Контрольно-переводные нормативы**

**для групп базового уровня 4 года обучения (юноши и девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Верхняя передача (вторая) из зоны «2» в зону «4» | Верхняя передача (вторая) из зоны «3» в зону «2» | Подача по заданию тренера в левую и правую половину в/б площадки | Нападающий удар из любой зоны, в зону заданную тренером | | Прием подачи |
| Связующие | Нападающие |
| Из 10 раз | | | | | | Из 5 раз |
| БП-4 | 4 раза | 4 раза | 2 раза | 2 раза | 2 раза | 1 раз |

**3.4. Базовый уровень 5- года обучения**

Таблица № 29

**Учебный план БУ- 5 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VII | VIII | Всего |
| 1. | Обязательные предметные области | 37 | 38 | 37 | 35 | 34 | 38 | 38 | 38 | 38 | 36 | 26 | 395 |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 5 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | 75 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 16 | 16 | 13 | 13 | 12 | 14 | 16 | 16 | 12 | 12 | 10 | 150 |
| 1.3 | Основы профессионального самоопределения | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1.4 | Вид спорта | 16 | 14 | 18 | 16 | 16 | 16 | 14 | 14 | 18 | 16 | 12 | 170 |
| 2. | Вариативные предметные области |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 65 |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | - | - | 3 | 25 |
| 2.2 | Судейская подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| 2.3 | Развитие творческого мышления | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 2 | 2 | 10 |
| 2.4 | Национальный региональный компонент | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 2.6 | Специальные навыки | - | 1 | 1 | 1 | 2 | - | 1 | - | 1 | 1 | 2 | 10 |
| 2.7 | Спортивное и специальное оборудование | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 2 | 10 |
| 2.8 | Воспитательная работа | В процессе занятий | | | | | | | | | | | |
|  | Всего за месяц | 43 | 43 | 43 | 41 | 42 | 43 | 43 | 43 | 42 | 41 | 36 | 460 |

**В предметной области теории и методики физической культуры и спорта**

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

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

**2. Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена.**

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

**3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

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

**4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

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

**5. Основы тактики и тактическая подготовка.**

Характеристика подготовительных действий в волейболе и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладение техникой волейбола. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности волейбола. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий розыгрыша мяча. Характеристика действий в защите. Методы изучения противника. Методы оценки спортивного мастерства противника. Анализ тактических ошибок. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. **12. Спортивные соревнования.** Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития волейболиста. Соревнование – как средство совершенствования спортивного мастерства.

**В предметной области общей физической подготовки**

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

**Акробатические упражнения:**

1. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

2. Перекаты в группировке, лежа на спине (вперед, назад), из положения - сидя, из упора присев и из основной стойки.

3. Перекаты в сторону лежа и в упоре стоя на коленях.

4. Перекаты вперед и назад, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

5. Перекаты - в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа - ноги врозь с захватом ноги.

6. Из положения - стоя на коленях перекат вперед прогнувшись.

7. Перекаты - назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

9. Стойка на руках с помощью и опорой о стену (для мальчиков).

10. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки.

11. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

12. Кувырки вперед с трех шагов и небольшого разбега.

13. Длинный кувырок вперед.

14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

15. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

16. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).

17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

18. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

20. Комплексы выше указанных упражнений.

**Легкоатлетические упражнения:**

1. Бег с ускорением до 50-60 м.

2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.

3. Повторный бег 2-3 х 30-40 м (12-14 лет), 3-4 х 50-60 м (15-17 лет).

4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.

5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий варьируется). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.

6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).

7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».

8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).

9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.

10. Метание гранаты.

11. Многоборье . Ускорения, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

**Подвижные игры.**

1. «Гонка мячей», «Салки», «Рыбак и рыбки», «Метко в цель», «Подвижная цель», Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр., «Картошка», «Охотники и утки», «Катающаяся мишень» и др.

**В предметной области избранного вида спорта**

**Цели:** овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

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

**Техническая подготовка.**

**Техника нападения**

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

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая -

постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 па расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания игроком , затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

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

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

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

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

**Техника защиты**

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

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

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

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

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

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

**Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме труд! гых мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

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

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Использование в тренировочных занятиях других видов спорта и игровых дисциплин способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств и соответствуют применению на всех этапах подготовки.

В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения обучающихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

**В предметной области «развитие творческого мышления»**

Волейбол - командный вид спорта.

И здесь наряду с физической подготовкой, арсеналам техники и тактики необходимо творческое мышление. Из двух равных команд победит – лучше думающая и действующая нестандартно. Соревновательная игра характеризуется высокой скоростью смены технико-тактических ситуаций, необходимостью спортсменов в каждый момент учитывать конкретную ситуацию. В таких условиях спортсмен в первую очередь должен уметь находить правильные решения в быстро меняющихся проблемных ситуациях, непохожих одна на другую.

Для базового уровня творческое мышление носит тактический оттенок (таблица № 30).

Таблица № 30

**Особенности тактического мышления**

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

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

На этом этапе формируются умения самостоятельного месячного и годового тренировочного планирования, комплексный подход к тренировочному процессу, умения работать с судейским корпусом, тренерско-преподавательским составам, спортсменами своих и других команд, зрителями.

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

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

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

**В предметной области инструкторской и судейской практики**

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

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

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

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

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

**В предметной области «Национальный региональный компонент»**

Тематика НРК на учебно-тренировочных занятиях

1. Личности в современном олимпийском движении.
2. Спортивные традиции Котельниковского муниципального района. Военно - патриотическая игра «Зарница».
3. Районная спартакиада школ Котельниковского муниципального района.
4. Развитие различных видов спорта в Волгоградской области и в Котельниковском муниципальном районе.
5. Ведущие спортсмены нашего района.
6. Развитие волейбола в Волгоградской области, тренерский состав, известные турниры, знаменитые волейболисты.
7. История развития волейбола в Котельниковском муниципальном районе.

**В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней**

Таблица № 31

**Специальные навыки для базового и углубленного уровней**

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

**В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней**

Данная предметная область предполагает набор знаний и умений по:

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

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм (таблица № 32).

Таблица № 32

**Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимый для прохождения спортивной подготовки**

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

**Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

**Цель:**

Обеспечить обучающимся жизнь и здоровье во время пребывания в ДЮСШ, безопасный образовательный процесс.

**Задачи:**

Научить обучающихся технике безопасности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, в транспорте во время поездок на соревнования, в период участия в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в разное время года.

Тренировочный процесс предполагает наличие безопасных средств и методов в целях сохранения здоровья обучающихся.

**Выделяется комплекс мер по технике безопасности:**

- ежегодный контроль состояния залов и инвентаря в них с составлением Акта-разрешения на проведение тренировочных занятий;

- проведение для обучающихся плановых и внеплановых инструктажей по технике безопасности под роспись, с обязательным оформлением в Журнале проведения инструктажей;

- предтренировочный тренерский контроль состояния залов на соответствие в нём температурного режима, соблюдения графика проветривания, соблюдения санитарно-гигиенических норм уборки помещения, исправности инвентаря;

- изучение правил страховки и самостраховки;

- формирование навыков контроля и самоконтроля состояния организма в момент тренировочного занятия;

- периодический и предсоревновательный врачебный контроль состояния здоровья обучающихся;

- проведение бесед с родителями о технике безопасности их детей во вне тренировочное время.

- проведение воспитательных бесед о вредных привычках, гигиене, здоровом питании, утренней зарядке, дисциплинированности.

В изучение требований техники безопасности этапа начальной подготовки (период до года) входит ознакомление обучающихся с содержанием следующих инструкций:

- Инструкция безопасности при занятиях на открытых площадках;

- Инструкция по правилам безопасности в спортивном зале;

- Инструкция о правилах поведения при перевозках в автобусе;

- Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по виду спорта волейбол;

- Инструкция о мерах противопожарной безопасности (ознакомление с маршрутами эвакуации);

- Инструкция о правилах поведения во время захвата заложников террористами;

Таблица № 33

**Объёмы максимальных тренировочных нагрузок.**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и виды предпрофессиональной подготовки |
| Этап базовой подготовки |
| Период 5 год |
| Количество часов в неделю | 10 |
| Количество тренировок в неделю | 4 |
| Общее количество часов в год | 460 |
| Общее количество тренировок в год | 184 |

Система контроля и зачетные требования.

Таблица № 34

Нормативы по ОФП для юношей и девушек

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| норматив |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | Ю | 180 |
| Д | 160 |
| Прыжок вверх с | Ю | 40 |
| места со взмахом руками (см) | Д | 35 |
| Бег 30 м (с) | Ю | 5,5 |
| Д | 5,8 |
| Челночный бег 5 по 6 м (с) | Ю | 11,3 |
| Д | 11,8 |
| Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м) | Ю | 10,0 |
| Д | 8,0 |

**Система контроля и зачетные требования**

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

Таблица № 35

**Контрольно-переводные нормативы**

**для групп базового уровня 5 года обучения (юноши и девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Верхняя передача (вторая) из зоны «2» в зону «4» | Верхняя передача (вторая) из зоны «3» в зону «2» | Подача по заданию тренера в левую и правую половину в/б площадки | Нападающий удар из любой зоны, в зону заданную тренером | | Прием подачи |
| Связующие | Нападающие |
| Из 10 раз | | | | | | Из 5 раз |
| БП-5 | 5 раз | 5 раз | 3 раза | 3 раза | 5 раз | 2 раза |

**3.5. Базовый уровень 6 года обучения**

Таблица №36

**Учебный план БУ- 6 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | | V | VII | VIII | Всего |
| 1. | Обязательные предметные области | 46 | 41 | 41 | 40 | 43 | 41 | 43 | 41 | | 41 | 40 | 32 | 449 |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 5 | 6 | 6 | | 7 | 7 | 5 | 70 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 18 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 14 | | 14 | 13 | 11 | 154 |
| 1.3 | Основы профессионального самоопределения | - | - | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - |
| 1.4 | Вид спорта | 20 | 20 | 21 | 20 | 21 | 22 | 24 | 21 | | 20 | 20 | 16 | 225 |
| 2. | Вариативные предметные области | 5 | 10 | 10 | 11 | 8 | 10 | 9 | 9 | | 9 | 11 | 11 | 103 |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 1 | 2 | 2 | 20 |
| 2.2 | Судейская подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | - |
| 2.3 | Развитие творческого мышления | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | | 2 | 2 | 2 | 20 |
| 2.4 | Национальный региональный компонент | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 20 |
| 2.6 | Специальные навыки | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 3 | 23 |
| 2.7 | Спортивное и специальное оборудование | 1 | 2 | 2 | 3 | - | 2 | 1 | 2 | | 2 | 3 | 2 | 20 |
| 2.8 | Воспитательная работа | В процессе занятий | | | | | | | | | | | | |
|  | Всего за месяц | 51 | 51 | 51 | 51 | 51 | 51 | 52 | | 50 | 50 | 51 | 43 | 552 |

**В предметной области теории и методики физической культуры и спорта**

**1. Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена.**

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

**2. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

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

**3. Общая характеристика спортивной подготовки.**

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

**4. Планирование и контроль спортивной подготовки.**

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

**В предметной области общей физической подготовки**

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

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

**Акробатические упражнения:**

1. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

2. Перекаты в группировке, лежа на спине (вперед, назад), из положения - сидя, из упора присев и из основной стойки.

3. Перекаты в сторону лежа и в упоре стоя на коленях.

4. Перекаты вперед и назад, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

5. Перекаты - в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа - ноги врозь с захватом ноги.

6. Из положения - стоя на коленях перекат вперед прогнувшись.

7. Перекаты - назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

9. Стойка на руках с помощью и опорой о стену (для мальчиков).

10. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки.

11. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

12. Кувырки вперед с трех шагов и небольшого разбега.

13. Длинный кувырок вперед.

14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

15. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

16. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).

17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

18. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

20. Комплексы выше указанных упражнений.

**Легкоатлетические упражнения:**

1. Бег с ускорением до 50-60 м.

2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.

3. Повторный бег 2-3 х 30-40 м (12-14 лет), 3-4 х 50-60 м (15-17 лет).

4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.

5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий варьируется). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.

6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).

7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».

8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).

9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.

10. Метание гранаты.

11. Многоборье . Ускорения, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

**Подвижные игры.**

1. «Гонка мячей», «Салки», «Рыбак и рыбки»,«Метко в цель»,«Подвижная цель», Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.,«Картошка»,«Охотники и утки», «Катающаяся мишень» и др.

**В предметной области избранного вида спорта**

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

**Техническая подготовка.**

**Техника нападения**

1. Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

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

**Техника защиты**

1 Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тактика нападения**

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

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

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

**Тактика защиты**

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

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

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

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4,3x3,2x2,4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

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

Использование в тренировочных занятиях других видов спорта и игровых дисциплин способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств и соответствуют применению на всех этапах подготовки.

В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения обучающихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

**В предметной области «развитие творческого мышления»**

Волейбол - командный вид спорта.

И здесь наряду с физической подготовкой, арсеналам техники и тактики необходимо творческое мышление. Из двух равных команд победит – лучше думающая и действующая нестандартно. Соревновательная игра характеризуется высокой скоростью смены технико-тактических ситуаций, необходимостью спортсменов в каждый момент учитывать конкретную ситуацию. В таких условиях спортсмен в первую очередь должен уметь находить правильные решения в быстро меняющихся проблемных ситуациях, непохожих одна на другую.

Для базового уровня творческое мышление носит тактический оттенок (таблица № 37).

Таблица № 37

**Особенности тактического мышления**

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

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

На этом этапе формируются умения самостоятельного месячного и годового тренировочного планирования, комплексный подход к тренировочному процессу, умения работать с судейским корпусом, тренерско-преподавательским составам, спортсменами своих и других команд, зрителями.

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

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

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

**В предметной области инструкторской и судейской практики**

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

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

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

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

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

**В предметной области «Национальный региональный компонент»**

Тематика НРК на учебно-тренировочных занятиях

1. Личности в современном олимпийском движении.
2. Спортивные традиции Котельниковского муниципального района. Военно - патриотическая игра «Зарница».
3. Районная спартакиада школ Котельниковского муниципального района.
4. Развитие различных видов спорта в Волгоградской области и в Котельниковском муниципальном районе.
5. Ведущие спортсмены нашего района.
6. Развитие волейбола в Волгоградской области, тренерский состав, известные турниры, знаменитые волейболисты.
7. История развития волейбола в Котельниковском муниципальном районе.

**В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней**

Таблица № 38

**Специальные навыки для базового и углубленного уровней**

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

**В предметной области «спортивное и специальное оборудование»**

**для базового и углубленного уровней**

Данная предметная область предполагает набор знаний и умений по:

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

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм (таблица № 39).

Таблица № 39

**Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимый для прохождения спортивной подготовки**

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

**Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

**Цель:**

Обеспечить обучающимся жизнь и здоровье во время пребывания в ДЮСШ, безопасный образовательный процесс.

**Задачи:**

Научить обучающихся технике безопасности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, в транспорте во время поездок на соревнования, в период участия в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в разное время года.

Тренировочный процесс предполагает наличие безопасных средств и методов в целях сохранения здоровья обучающихся.

**Выделяется комплекс мер по технике безопасности:**

- ежегодный контроль состояния залов и инвентаря в них с составлением Акта-разрешения на проведение тренировочных занятий;

- проведение для обучающихся плановых и внеплановых инструктажей по технике безопасности под роспись, с обязательным оформлением в Журнале проведения инструктажей;

- предтренировочный тренерский контроль состояния залов на соответствие в нём температурного режима, соблюдения графика проветривания, соблюдения санитарно-гигиенических норм уборки помещения, исправности инвентаря;

- изучение правил страховки и самостраховки;

- формирование навыков контроля и самоконтроля состояния организма в момент тренировочного занятия;

- периодический и предсоревновательный врачебный контроль состояния здоровья обучающихся;

- проведение бесед с родителями о технике безопасности их детей во вне тренировочное время.

- проведение воспитательных бесед о вредных привычках, гигиене, здоровом питании, утренней зарядке, дисциплинированности.

В изучение требований техники безопасности этапа начальной подготовки (период до года) входит ознакомление обучающихся с содержанием следующих инструкций:

- Инструкция безопасности при занятиях на открытых площадках;

- Инструкция по правилам безопасности в спортивном зале;

- Инструкция о правилах поведения при перевозках в автобусе;

- Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по виду спорта волейбол;

- Инструкция о мерах противопожарной безопасности (ознакомление с маршрутами эвакуации);

- Инструкция о правилах поведения во время захвата заложников террористами;

Таблица № 40

**Объёмы максимальных тренировочных нагрузок.**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и виды предпрофессиональной подготовки |
| Этап базовой подготовки |
| Период 6 год |
| Количество часов в неделю | 12 |
| Количество тренировок в неделю | 4 |
| Общее количество часов в год | 552 |
| Общее количество тренировок в год | 184 |

Система контроля и зачетные требования.

Таблица № 41

Нормативы по ОФП для юношей и девушек

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| норматив |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | Ю | 190 |
| Д | 175 |
| Прыжок вверх с | Ю | 42 |
| места со взмахом руками (см) | Д | 37 |
| Бег 30 м (с) | Ю | 5,4 |
| Д | 5,7 |
| Челночный бег 5 по 6 м (с) | Ю | 11,0 |
| Д | 11,6 |
| Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м) | Ю | 11,0 |
| Д | 9,0 |

**Система контроля и зачетные требования**

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

Таблица № 42

**Контрольно-переводные нормативы**

**для групп базового уровня 6 года обучения (юноши и девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Верхняя передача (вторая) из зоны «2» в зону «4» | Верхняя передача (вторая) из зоны «3» в зону «2» | Подача по заданию тренера в левую и правую половину в/б площадки | Нападающий удар из любой зоны, в зону заданную тренером | | Прием подачи |
| Связующие | Нападающие |
| Из 10 раз | | | | | | Из 5 раз |
| БП-6 | 6 раз | 6 раз | 4 раза | 4 раза | 6 раз | 2 раза |

**3.6. Углубленный уровень 1 года обучения**

Таблица № 43

**Учебный план УУ- 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | IX | | X | XI | XII | I | II | III | | IV | | | V | VII | | VIII | Всего |
| 1. | Обязательные предметные области | 38 | | 43 | 40 | 39 | 34 | 40 | 36 | | 38 | | | 37 | 38 | | 21 | 404 |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 6 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | | | 5 | 5 | | 4 | 55 |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 14 | | 15 | 11 | 12 | 9 | 12 | 11 | | 11 | | | 10 | 12 | | 5 | 122 |
| 1.3 | Основы профессионального самоопределения | 3 | | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | | 4 | | | 5 | 3 | | 2 | 42 |
| 1.4 | Вид спорта | 15 | | 20 | 20 | 18 | 15 | 18 | 16 | | 18 | | | 17 | 18 | | 10 | 185 |
| 2. | Вариативные предметные области | 13 | | 9 | 11 | 13 | 18 | 13 | 16 | | 15 | | | 14 | 14 | | 12 | 148 |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 2 | | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | | | 2 | 2 | | 2 | 20 |
| 2.2 | Судейская подготовка | 4 | | 3 | 2 | 2 | 6 | 2 | 6 | | 4 | | | 3 | 3 | | - | 35 |
| 2.3 | Развитие творческого мышления | 1 | | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | 10 |
| 2.4 | Национальный региональный компонент | 2 | | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | | | 2 | 2 | | 2 | 20 |
| 2.6 | Специальные навыки | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | | | 3 | 3 | | 3 | 33 |
| 2.7 | Спортивное и специальное оборудование | 1 | | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | | 3 | | | 3 | 3 | | 4 | 30 |
| 2.8 | Воспитательная работа | | В процессе занятий | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Всего за месяц | 51 | | 52 | 51 | 52 | 52 | 53 | | 52 | | 53 | 51 | | | 52 | 33 | 552 |

**В предметной области теории и методики физической культуры и спорта**

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

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

**2. Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена.**

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

**3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

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

**4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

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

**5. Основы техники волейбола и техническая подготовка.**

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

**6. Основы тактики и тактическая подготовка.**

Характеристика подготовительных действий в волейболе и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладение техникой волейбола. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности волейбола. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий розыгрыша мяча. Характеристика действий в защите. Методы изучения противника. Методы оценки спортивного мастерства противника. Анализ тактических ошибок. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. **7. Спортивные соревнования.** Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития волейболиста. Соревнование – как средство совершенствования спортивного мастерства.

**8. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).**

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

**В предметной области общей физической подготовки**

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

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

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

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

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

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) ипо40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

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

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

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

**В предметной области специальной физической подготовки**

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

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

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

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

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек , и до 20 кг для юношей; штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полу-приседа, полу-приседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних до скоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Запрыгивание па тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

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

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

Перечисленные упражнения, по после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

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

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

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

**В предметной области избранного вида спорта**

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

**Техническая подготовка.**

**Техника нападения**

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами па максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия па сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

**Техника защиты**

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

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

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

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тактика нападения**

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

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

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

**Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

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

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

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

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

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

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

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

Использование в тренировочных занятиях других видов спорта и игровых дисциплин способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств и соответствуют применению на всех этапах подготовки.

В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения обучающихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

**В предметной области «развитие творческого мышления»**

Волейбол - командный вид спорта.

И здесь наряду с физической подготовкой, арсеналам техники и тактики необходимо творческое мышление. Из двух равных команд победит – лучше думающая и действующая нестандартно. Соревновательная игра характеризуется высокой скоростью смены технико-тактических ситуаций, необходимостью спортсменов в каждый момент учитывать конкретную ситуацию. В таких условиях спортсмен в первую очередь должен уметь находить правильные решения в быстро меняющихся проблемных ситуациях, непохожих одна на другую.

Для базового уровня творческое мышление носит тактический оттенок (таблица № 44).

Таблица № 44

**Особенности тактического мышления**

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

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

На этом этапе формируются умения самостоятельного месячного и годового тренировочного планирования, комплексный подход к тренировочному процессу, умения работать с судейским корпусом, тренерско-преподавательским составам, спортсменами своих и других команд, зрителями.

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

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

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

**В предметной области инструкторской и судейской практики**

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

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

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

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

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

**В предметной области «Национальный региональный компонент»**

Тематика НРК на учебно-тренировочных занятиях

1. Личности в современном олимпийском движении.
2. Спортивные традиции Котельниковского муниципального района. Военно - патриотическая игра «Зарница».
3. Районная спартакиада школ Котельниковского муниципального района.
4. Развитие различных видов спорта в Волгоградской области и в Котельниковском муниципальном районе.
5. Ведущие спортсмены нашего района.
6. Развитие волейбола в Волгоградской области, тренерский состав, известные турниры, знаменитые волейболисты.
7. История развития волейбола в Котельниковском муниципальном районе.

**В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней**

Таблица № 45

**Специальные навыки для базового и углубленного уровней**

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

**В предметной области «спортивное и специальное оборудование»**

**для базового и углубленного уровней**

Данная предметная область предполагает набор знаний и умений по:

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

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм (таблица № 46).

Таблица № 46

**Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимый для прохождения спортивной подготовки**

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

**В предметной области «судейская подготовка»**

Этапы судейской подготовки:

**1. Теоретическая**

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

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

- сдача теоретических знаний через тестирование.

**2.Практическая**

- решение ситуативных задач на практике.

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

- сдача судейских правил на практике.

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

**Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

**Цель:**

Обеспечить обучающимся жизнь и здоровье во время пребывания в ДЮСШ, безопасный образовательный процесс.

**Задачи:**

Научить обучающихся технике безопасности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, в транспорте во время поездок на соревнования, в период участия в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в разное время года.

Тренировочный процесс предполагает наличие безопасных средств и методов в целях сохранения здоровья обучающихся.

**Выделяется комплекс мер по технике безопасности:**

- ежегодный контроль состояния залов и инвентаря в них с составлением Акта-разрешения на проведение тренировочных занятий;

- проведение для обучающихся плановых и внеплановых инструктажей по технике безопасности под роспись, с обязательным оформлением в Журнале проведения инструктажей;

- предтренировочный тренерский контроль состояния залов на соответствие в нём температурного режима, соблюдения графика проветривания, соблюдения санитарно-гигиенических норм уборки помещения, исправности инвентаря;

- изучение правил страховки и самостраховки;

- формирование навыков контроля и самоконтроля состояния организма в момент тренировочного занятия;

- периодический и предсоревновательный врачебный контроль состояния здоровья обучающихся;

- проведение бесед с родителями о технике безопасности их детей во вне тренировочное время.

- проведение воспитательных бесед о вредных привычках, гигиене, здоровом питании, утренней зарядке, дисциплинированности.

В изучение требований техники безопасности этапа начальной подготовки (период до года) входит ознакомление обучающихся с содержанием следующих инструкций:

- Инструкция безопасности при занятиях на открытых площадках;

- Инструкция по правилам безопасности в спортивном зале;

- Инструкция о правилах поведения при перевозках в автобусе;

- Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по виду спорта волейбол;

- Инструкция о мерах противопожарной безопасности (ознакомление с маршрутами эвакуации);

- Инструкция о правилах поведения во время захвата заложников террористами;

Таблица № 47

**Объёмы максимальных тренировочных нагрузок.**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и виды предпрофессиональной подготовки |
| Углубленный уровень |
| Период 1 год |
| Количество часов в неделю | 12 |
| Количество тренировок в неделю | 4 |
| Общее количество часов в год | 552 |
| Общее количество тренировок в год | 184 |

Система контроля и зачетные требования.

Таблица № 48

Нормативы по ОФП для юношей и девушек

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| норматив |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | Ю | 200 |
| Д | 180 |
| Прыжок вверх с | Ю | 45 |
| места со взмахом руками (см) | Д | 38 |
| Бег 30 м (с) | Ю | 5,2 |
| Д | 55 |
| Челночный бег 5 по 6 м (с) | Ю | 10,8 |
| Д | 11,5 |
| Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м) | Ю | 12,0 |
| Д | 10,0 |

**Система контроля и зачетные требования**

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

Таблица № 49

**Контрольно-переводные нормативы**

**для групп углубленного уровня 1 года обучения (юноши и девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Верхняя передача (вторая) из зоны «2» в зону «4» | Верхняя передача (вторая) из зоны «3» в зону «2» | Подача по заданию тренера в левую и правую половину в/б площадки | Нападающий удар из любой зоны, в зону заданную тренером | | Прием подачи |
| Связующие | Нападающие |
| Из 10 раз | | | | | | Из 5 раз |
| УУ-1 | 7 раз | 7 раз | 5 раз | 5 раз | 7 раз | 3 раза |

**3.7. Углубленный уровень 2 года обучения**

Таблица № 50

**Учебный план УУ- 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | IX | X | XI | | XII | I | II | III | | IV | | | V | VII | | VIII | Всего |
| 1. | Обязательные предметные области | 44 | 47 | 46 | | 46 | 44 | 46 | 44 | | 43 | | | 47 | 46 | | 38 | 491 |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 6 | 6 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | | | 5 | 4 | | 4 | 55 |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 16 | 14 | 14 | | 14 | 12 | 14 | 12 | | 14 | | | 16 | 14 | | 12 | 158 |
| 1.3 | Основы профессионального самоопределения | 2 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | | 4 | | | 6 | 6 | | 4 | 52 |
| 1.4 | Вид спорта | 20 | 22 | 22 | | 22 | 22 | 22 | 22 | | 20 | | | 20 | 22 | | 18 | 232 |
| 2. | Вариативные предметные области | 15 | 13 | 13 | | 13 | 15 | 13 | 15 | | 16 | | | 12 | 13 | | 15 | 153 |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 2 | 2 | 2 | | - | 2 | 2 | 2 | | 2 | | | 2 | 2 | | 2 | 20 |
| 2.2 | Судейская подготовка | - | 4 | 4 | | 6 | 5 | 4 | 4 | | 2 | | | 2 | 1 | | 3 | 35 |
| 2.3 | Развитие творческого мышления | 2 | - | - | | 1 | 1 | 1 | - | | 2 | | | 1 | 2 | | - | 10 |
| 2.4 | Национальный региональный компонент | 3 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | | 3 | | | 2 | 2 | | 3 | 25 |
| 2.6 | Специальные навыки | 4 | 2 | 3 | | 2 | 3 | 2 | 4 | | 4 | | | 2 | 3 | | 4 | 33 |
| 2.7 | Спортивное и специальное оборудование | 4 | 3 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 3 | | 3 | | | 3 | 3 | | 3 | 30 |
| 2.8 | Воспитательная работа | В процессе занятий | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Всего за месяц | 59 | 60 | | 59 | 59 | 59 | 59 | | 59 | | 59 | 59 | | | 59 | 53 | 644 |

**В предметной области теории и методики физической культуры и спорта**

**1. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

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

**2. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

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

**3. Общая характеристика спортивной подготовки.**

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

**4. Планирование и контроль спортивной подготовки.**

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

**5. Основы техники волейбола и техническая подготовка.**

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

**6. Основы тактики и тактическая подготовка.**

Характеристика подготовительных действий в волейболе и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладение техникой волейбола. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности волейбола. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий розыгрыша мяча. Характеристика действий в защите. Методы изучения противника. Методы оценки спортивного мастерства противника. Анализ тактических ошибок. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. **7. Спортивные соревнования.** Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития волейболиста. Соревнование – как средство совершенствования спортивного мастерства.

**8. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).**

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

**В предметной области общей физической подготовки**

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

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

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

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

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

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) ипо40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

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

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

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

**В предметной области специальной физической подготовки**

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

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

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

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

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек , и до 20 кг для юношей; штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полу-приседа, полу-приседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних до скоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Запрыгивание па тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

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

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

Перечисленные упражнения, по после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

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

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

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

**В предметной области избранного вида спорта**

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

**Техническая подготовка.**

**Техника нападения**

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами па максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия па сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

**Техника защиты**

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

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

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

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тактика нападения**

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

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

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

**Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

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

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

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

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

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и виды предпрофессиональной подготовки |
| Углубленный уровень |
| Период 2 год |
| Количество часов в неделю | 14 |
| Количество тренировок в неделю | 5 |
| Общее количество часов в год | 644 |
| Общее количество тренировок в год | *230* |

Система контроля и зачетные требования.

Таблица № 48

Нормативы по ОФП для юношей и девушек

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| норматив |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | Ю | 210 |
| Д | 185 |
| Прыжок вверх с | Ю | 48 |
| места со взмахом руками (см) | Д | 39 |
| Бег 30 м (с) | Ю | 5,0 |
| Д | 5,2 |
| Челночный бег 5 по 6 м (с) | Ю | 10,6 |
| Д | 11,0 |
| Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м) | Ю | 16,0 |
| Д | 12,0 |

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

Использование в тренировочных занятиях других видов спорта и игровых дисциплин способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств и соответствуют применению на всех этапах подготовки.

В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения обучающихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

**В предметной области «развитие творческого мышления»**

Волейбол - командный вид спорта.

И здесь наряду с физической подготовкой, арсеналам техники и тактики необходимо творческое мышление. Из двух равных команд победит – лучше думающая и действующая нестандартно. Соревновательная игра характеризуется высокой скоростью смены технико-тактических ситуаций, необходимостью спортсменов в каждый момент учитывать конкретную ситуацию. В таких условиях спортсмен в первую очередь должен уметь находить правильные решения в быстро меняющихся проблемных ситуациях, непохожих одна на другую.

Для базового уровня творческое мышление носит тактический оттенок (таблица № 51).

Таблица № 51

**Особенности тактического мышления**

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

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

На этом этапе формируются умения самостоятельного месячного и годового тренировочного планирования, комплексный подход к тренировочному процессу, умения работать с судейским корпусом, тренерско-преподавательским составам, спортсменами своих и других команд, зрителями.

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

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

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

**В предметной области инструкторской и судейской практики**

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

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

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

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

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

**В предметной области «Национальный региональный компонент»**

Тематика НРК на учебно-тренировочных занятиях

1. Личности в современном олимпийском движении.
2. Спортивные традиции Котельниковского муниципального района. Военно - патриотическая игра «Зарница».
3. Районная спартакиада школ Котельниковского муниципального района.
4. Развитие различных видов спорта в Волгоградской области и в Котельниковском муниципальном районе.
5. Ведущие спортсмены нашего района.
6. Развитие волейбола в Волгоградской области, тренерский состав, известные турниры, знаменитые волейболисты.
7. История развития волейбола в Котельниковском муниципальном районе.

**В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней**

Таблица № 52

**Специальные навыки для базового и углубленного уровней**

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

**В предметной области «спортивное и специальное оборудование»**

**для базового и углубленного уровней**

Данная предметная область предполагает набор знаний и умений по:

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

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм (таблица № 53).

Таблица № 53

**Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимый для прохождения спортивной подготовки**

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

**В предметной области «судейская подготовка»**

Этапы судейской подготовки:

**1. Теоретическая**

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

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

- сдача теоретических знаний через тестирование.

**2.Практическая**

- решение ситуативных задач на практике.

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

- сдача судейских правил на практике.

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

**Система контроля и зачетные требования**

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

Таблица № 54

**Контрольно-переводные нормативы**

**углубленного уровня 2 года обучения (юноши и девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Верхняя передача (вторая) из зоны «2» в зону «4» | Верхняя передача (вторая) из зоны «3» в зону «2» | Подача по заданию тренера в левую и правую половину в/б площадки | Нападающий удар из любой зоны, в зону заданную тренером | | Прием подачи |
| Связующие | Нападающие |
| Из 10 раз | | | | | | Из 5 раз |
| УУ-2 | 8 раз | 8 раз | 6 раз | 6 раз | 8 раз | 4 раза |

**3.8. Методические материалы**

***Методическое обеспечение образовательной программы***

Таблица № 64

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема программы*** | ***Форма организации и проведения занятия*** | ***Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса*** | ***Дидактический материал, техническое оснащение занятий*** | ***Вид и форма контроля, форма предъявления результата*** |
| **1** | Общие основы ПП и ТБ по волейболу. Правила  и методика судейства  в волейболе | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. | Вводный,  положение о соревнованиях по волейболу. |
| **2** | Общефизическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая,  поточная, фронтальная | Словесный,  наглядный показ,  упражнения в парах, работа, УТЗ | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен. мячи и т.д. обучающегося) | Тестирование,  зачеты, протоколы |
| **3** | Специальная физическая подготовка | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая,  в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. | Литература, схемы,  справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортинвентарь | Зачет, тестирование, учебные игры,  промежуточный тест. |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.  Учебные игры. | Плакаты, мелкий инвентарь обучающего.  Терминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование, учебные игры, промежуточный тест,  соревнование |
| **5** | Соревновательная подготовка | Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные игры. | Плакаты, соревновательный инвентарь | Тренировочные игры,  промежуточный отбор,  соревнования |

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

**Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью**

**Теоретические аспекты исследования по отбору детей в секцию волейбола**

 Правильное комплектование и первоначальный отбор детей для занятий волейболом в ДЮСШ является одним из решающих условий, гарантирующих успешность подготовки юных волейболистов и пополнение резерва команд мастеров. Первоначальный отбор зависит от многочисленных факторов, определяющих желание юного спортсмена заниматься определенным видом спорта.

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

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

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

Успешность занятий волейболом и достижение высоких спортивных результатов зависит от устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств, трудолюбия, упорства, способностей к спортивной деятельности с учетом специфичности волейбола, уровня специальных качеств, навыков, умений и знаний в волейболе.

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

**Отбор включает в себя несколько этапов:**

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

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

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

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

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

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

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

**Можно выделить три важнейших подсистемы отбора:**

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

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

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

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

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

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

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

**Психологические аспекты и врачебный контроль при отборе детей для занятий волейболом**

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

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

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

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

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

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

При наличии у детей отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, не препятствующих занятиям физкультурой и спортом (диагноз обязательно указывается в справке), врач ДЮСШ при решении вопроса о зачислении руководствуется медицинскими показаниями и противопоказаниями. Противопоказаниями к занятиям являются: заболевания центральной и периферической нервной системы, в том числе психические болезни (эпилепсии); заболевания мышечной системы, деформация костей, суставов, позвоночника; из внутренних болезней – ревматизм, врожденные пороки сердца, гипертоническая болезнь. Не подлежат зачислению дети, страдающие туберкулезом легких и других органов, бронхиальной астмой, бронхоэктатической болезнью, болезнями желудочно-кишечного тракта, заболеваниями почек, системы крови и эндокринной системы.

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

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

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

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

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

**Роль психофизического развития в подготовке юных волейболистов.**

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

Биологическими признаками наступления подросткового периода являются заметные увеличения роста, происходит увеличение костей и мышц. Увеличение массы мышц и мышечной силы происходит наиболее интенсивно в конце периода полового созревания. Увеличение мышечной силы расширяет физические возможности подростков. Однако мышцы подростка утомляются скорее, чем у взрослых, и еще не способны к длительным напряжениям, что необходимо учитывать при занятиях спортом и физическим трудом. Перестройка моторного аппарата сопровождается потерей гармонии в движениях, появляется неумение владеть собственным телом (обилие движений, недостаточная их координация, общая неловкость). Это может порождать неприятные переживания, неуверенность. В то же время возраст с 6-8 до 13-14 лет – период оптимального развития многих двигательных качеств, активного совершенствования двигательной функции при интенсивном нарастании ряда ее показателей (быстроты и частоты движений, длины прыжка и т.д.). Достигают взрослых размеров кисти рук и стопа, затем увеличивается длина рук и ног. За ростом конечностей следует рост тела в ширину; в последнюю очередь происходит полное развитие плеч. В подростковом возрасте дети начинают понимать, что существуют различные типы человеческого тела и различные его идеалы, у них формируется довольно четкое представление о типе своего тела, его пропорциях и ловкости.

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

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

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

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

- сила, скорость эмоций, эмоциональная возбудимость;

- устойчивость или изменчивость, плавность или резкость изменений эмоций; регуляция динамики психических процессов и психической деятельность в целом (скорость, темп реагирования). Темперамент играет большую роль в различных видах деятельности человека и ребенка в том числе.

**Экспериментальное исследование по отбору и подготовке юных волейболистов**

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

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

Общим правилом является то, что из, ряда вон, выходящего физическая предрасположенность обещает высокий уровень спортивных достижений, и согласно этому принципу, делит – на- перспективных и бесперспективных. Однако практика знает множество исключений из этого общего правила. Оценка физических качеств является оптимальной лишь тогда, когда представляет неотъемлемую часть оценки и прогноза общих потенциалов игрока. Современный тренер обязан каждое физическое качество рассматривать в свете его коррекции (взаимной и взаимозависимой связи) с другими качествами, а не в коем случаи не изолированного. Оценка выносливости без учета и качества технической подготовленности может оказаться началом серьезной профессиональной ошибки [39].

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

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

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

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

Развитие силы мы рассматриваем в свете следующих двух фактов:

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

2. В аспекте развития силы было бы неоправданно принимать во внимание только изменения (т.е. прирост) диаметра мышечных единиц и мышечной системы в целом (мы определили, что мышечная система с 7 до 18 лет жизни человека увеличивается в массе тела с 33 до 40%). Развитие силы является и функцией созревания нервной системы, обеспечивающей улучшение контроля или управления мышечного сокращения. Поэтому возрастание мышечной массы в определенной мере отстает от развития силы, так как способность одновременного включения в работу максимального числа мышечных единиц отстает от возрастания поперечного сечения (толщины) мышцы.

Практически воздействие этой характеристики развитие силы заслуживает особого выделения:

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

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

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

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

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

В отборе волейболистов : сила в статических условия не играет почти никакой роли, ровно как, и сила в статическом режиме, и при замедленных движениях. Если можно говорить об «удельной силе», то следовало бы под этим выражением, прежде всего, подразумевать такие виды силы, как взрывная сила, находящаяся в функции быстроты и дающая возможность проявления больше силы в течение наиболее короткого времени.

- повторная сила, обеспечивающая быстрое и следующее одно за другим движение;

- амортизационная сила, развивающаяся в пирометрическом (амортизирующем) режиме работы, в основе которой находятся амортизирующие движения.

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

Для практики важно следующее:

- при равной степени тренированности, абсолютная сила увеличивается с увеличением веса, в то время как относительная сила уменьшается;

- с уменьшением веса тела в тех же тренировочных условиях относительная сила увеличивается;

- в мышечной деятельности, которая в большей мере связана с перемещением собственного тела, относительная сила имеет главное значение.

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

- если измеряется сила больших мышечных групп, то результат измерения в значительной степени выражает и общие физические качества;

- при произвольных действиях не достигается абсолютная сила в полном смысле этого слова, а лишь максимальная сила. Причем - она достигается только при условии применения солидного «теста максимального выполнения»;

- все измерения силы должны быть направлены в сторону динамической силы, а в её пределах отдельно на повторную, отдельно на взрывную и отдельно на амортизационную силу;

- измерение амортизационной силы, в основе которого находятся амортизирующие движения, представляет отдельную методологическую проблему, прежде всего из-за отсутствия стандартизированных и ситуационных тестов;

- при измерении относительной силы следует иметь в виду, что она особенно велика у самых юных спортсменов;

- выводы о всеобщем факторе силы на основании измерения силы малых мышечных групп (например, динамометрия кисти руки) ошибочны.

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

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

Быстроту составляют:

- быстрота нервно-мышечной реакции;

- быстрота отдельного движения;

- частота движений в единицу времени;

- произведение всех предшествующих компонентов;

- быстрота движений в пространстве;

Скоростные качества нужно рассматривать и оценивать не в отрыве от них ситуационной ценности, а лишь как в тесной связи с техникой, индивидуальной и коллективной тактикой. Понятие быстроты, воспринимаемое таким образом, включает в себя и другие качества: качество антиципации (передвижения) действия противника и своих товарищей по команде и качество быстрых и остроумных действий на базе предвиденного развития ситуации. Из этого следует, что быстрота специфических движений связана с быстротой и подвижностью развития ассоциативных процессов в мозге, или говоря упрощеннее с быстротой мышления, быстротой замысла и быстротой превращения задуманного образца (представление, картины движения) в моторный образ (выполнение).

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

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

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

Специальная выносливость определяется как выносливость в ходе спортивной деятельности.

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

- интенсивность, качество и продолжительность работы;

- интенсивность интервала отдыха и характер отдыха (восстановление);

- частота нагрузок (число повторяющихся нагрузок в течение рассматриваемого периода времени).

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

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

**4. 0. Воспитательная и профориентационная работа**

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

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

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

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

**Задачи:**

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;

- пропаганда здорового образа жизни;

- создание благоприятных условий  для  самореализации личности ребёнка;

- совершенствование патриотического воспитания;

- укрепление связей  семья-школа.

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

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не

только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ДЮСШ. Иметь единый план работы с общеобразовательной школой.

**Формы организации воспитательной работы:**

* собрания, лекции и беседы с обучающимися;
* информация о спортивных событиях в стране и в мире;
* встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
* родительские собрания;
* взаимодействие с общеобразовательной школой;
* культурно-массовые мероприятия;
* эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
* совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
* создание музея школы;
* поддержание школьных традиций - торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающимися, шефство - старших над младшими, празднование - дня рождения.

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

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

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

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная

работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**План** **профориентационной работы**

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

**Задачи:**

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

**Рекомендуемые педагогические технологии:**

* Идеи деятельностного подхода;
* Технология личностно-ориентированного подхода;
* Технология обучения в сотрудничестве;
* Технология проектной и исследовательской деятельности;
* Технология оценочной деятельности –«портфолио»
* Технология развития критического мышления;
* технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).  
  ***Развивать интересы***и способности школьников, ***создавать условия***для само-актуализации учащихся младших классов и подростков вразличных сферах деятельности, ***формировать потребности*** ребят в профессиональном самоопределении.

Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения, обеспечить

психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников основной общей школы

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и

потребностей на рынке труда.

**Примерная тематика лекций и бесед**

Таблица № 66

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

**План** **профориентационной работы**

Таблица № 67

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Участники** | **Сроки проведения** |
| **1. Организационно-информационная деятельность** | | | |
|  | Оформление стендов, наглядных пособий, плакатов, методических материалов | Тренер, обучающиеся | сентябрь |
|  | Координирование работы тренерского коллектива | директор, тренер | в течение года |
|  | Проведение анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в учреждения среднего профессионального и высшего образования выпускников ДЮСШ | тренер | август-сентябрь |
|  | Разработка рекомендаций тренером-преподавателем с обучающимися различных возрастных групп. | Тренер | август-сентябрь |
|  | Осуществление взаимодействия с ЦЗН, учреждениями профессионального образования (ВГАФК, ВКОР, ВГПУ) | тренер | в течение года |
| **2. Информационно-консультационная деятельность**  **с педагогическими работниками** | | | |
|  | Оказание помощи в разработке, организации и проведении воспитательных мероприятий | тренер | в течение года |
|  | Организация семинаров по проблемам личности обучающихся:  - «Изучение профессиональных намерений и планов обучающихся»,  - «Исследование готовности обучающихся к выбору профессии»,  - «Изучение личностных особенностей и способностей обучающихся» | тренер | в течение года |
| **3. Профориентационные мероприятия с обучающимися** | | | |
|  | Выявление выбора предпочтений обучающихся предметных курсов | Обучающиеся УУ 3-4 года обучения | сентябрь |
|  | Выявление выбора предпочтений обучающихся занятий в творческих группах | Обучающиеся УУ 3-4 года обучения | сентябрь |
|  | Знакомство с профессиями при группово-тренировочной системе. Расширение знаний обучающихся о профессиях. | Обучающиеся УУ 3-4 года обучения | в течение года |
|  | Организация уроков по курсу «Мир профессий» | Обучающиеся УУ 3-4 года обучения | в течение года |
|  | Организация и проведение бесед и лекций по профориентации | Обучающиеся БУ и УУ  всех годов обучения | в течение года |
|  | Вовлечение обучающихся в общественно-полезную деятельность в соответствии с познавательными и профессиональными интересами: обеспечение участия в соревнованиях разного уровня | Обучающиеся БУ и УУ  всех годов обучения | Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий |
|  | Организация и проведение занимательных викторин и бесед с использование медиотеки | Обучающиеся БУ и УУ  всех годов обучения | в течение года |
|  | Организация экскурсий на предприятия | Обучающиеся БУ и УУ  всех годов обучения | в течение года |
|  | Организация и проведение встреч с представителями различных профессий. | Обучающиеся БУ и УУ  всех годов обучения | в течение года |
|  | Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего образования | Обучающиеся УУ 3-4 года обучения | в течение года |
|  | Обеспечение участия обучающихся в работе ярмарки вакансий ЦЗН с целью знакомства с учреждениями среднего профессионального и высшего образования и рынком труда. | Обучающиеся УУ 3-4 года обучения | Март-апрель |
|  | Организация деятельности по созданию портфолио выпускников школы | Обучающиеся БУ и УУ  всех годов обучения | в течение года |
| **4. Профориентационная деятельность с родителями** | | | |
|  | Проведение индивидуальных консультаций с родителями по проблемам выбора элективных курсов по учебным предметам | Родителя обучающихся УУ 3-4 года обучения | сентябрь |
|  | Привлечение родителей к участию в проведении экскурсий на предприятия и учреждения среднего профессионального и высшего образования. | Родителя обучающихся БУ и УУ  всех годов обучения | в течение года |
|  | Привлечение родителей к участию в проведении бесед, консультаций, и лекций в разделе доп. образования | Родителя обучающихся БУ и УУ  всех годов обучения | в течение года |

Условные обозначения: БУ – базовый уровень.

УУ – углубленный уровень.

**5.0. Порядок проведения текущего контроля успеваемости обучающихся**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Перечень вопросов для освоения теоретической части образовательной программы**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

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

**Методические указания по организации промежуточной**

**и итоговой аттестации обучающихся**

**Цель промежуточной и итоговой аттестации** – выявление уровня освоения обучающимися программ дополнительного образования и их соответствия прогнозируемых результатам дополнительных общеобразовательных программам. **Промежуточная аттестация проводится** с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся; осуществления перевода на следующий этап обучения.

**Задачи аттестации:**

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

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

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

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

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

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

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

Критерии оценки результатов промежуточной и итоговой аттестации:

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

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

Результаты итоговой и промежуточной аттестации обучающихся оцениваются с целью определения:

* насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной общеобразовательной программы каждым обучающимся;
* полноты выполнения дополнительной общеобразовательной программы;
* обоснованности перевода обучающихся на следующий год, этап обучения;
* результативности самостоятельной деятельности обучающегося в течение всего учебного года.

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

**Порядок проведения промежуточной аттестации**

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

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

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

Сведения о результатах прохождения промежуточной аттестации за весь период обучения по дополнительной общеобразовательной программе, являются основанием для рассмотрения вопроса о допуске к итоговой аттестации.

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

В случае если обучающийся не сдал контрольно-переводные нормативы по СФП за отчетный период, он может их пересдать в течение следующего соревновательного сезона.

Для приема контрольно-переводных нормативов по ОФП в Учреждении приказом директора создается приемная комиссия в соответствии с законодательством РФ, Уставом Учреждения и настоящим Положением.

Комиссия создается с целью урегулирования процесса сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП в Учреждении и выполняет следующие задачи: - организовывает и отслеживает своевременную сдачу контрольно-переводных нормативов по ОФП на отделениях, согласно утвержденного директором Учреждения плана-графика – выявляет соответствие результатов утвержденным учебными программами по видам спорта нормам.

После каждого приема нормативов по ОФП комиссией заполняется протокол выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП, подписывается председателем, членами комиссии и тренером-преподавателем.

Первичный контроль промежуточной аттестации осуществляется один раз в учебном году – в начале учебного года.

Порядок оценивания результатов промежуточной аттестации следующий:

При сдаче контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в протоколе в столбце «Отметка о переводе» ставится отметка «сдал», «не сдал».

В случае, если учащийся не сдал контрольно-переводные нормативы по ОФП на начало учебного года, он может их пересдать в конце соревновательного сезона.

В случае, если учащийся не сдал теоретическое тестирование, он может пересдать тестирование в начале учебного года (в сентябре).

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

Итоги промежуточной аттестации обсуждаются на заседаниях Педагогического совета спортивной школы.

**Порядок проведения итоговой аттестации обучающихся**

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

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

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по дополнительной общеобразовательной программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

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

Результаты итоговой аттестации являются основанием для выдачи свидетельства об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации» или решения вопроса о повторном годе обучения. Решение о выдаче Свидетельства об окончании курса обучения принимается на Педагогическом совете и утверждается приказом директора Учреждения.

Обучающимся, не сдавшим контрольные нормативы по окончании освоения общеобразовательной программы (итоговой аттестации), выдается справка о прохождении обучения в Учреждении, зачетная классификационная книжка или копия приказа о присвоении спортивного разряда.

**Перечень информационного обеспечения**

1. Волейбол. Википедия: свободн.энциклопедия.- Режим доступа:https;//ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол 28.11.2017
2. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ); устав, цели, нормы, рекомендации.- режим доступа: htt;//fh.ru/article 163137/vsemimaya-organizatsiya-zdravoohraneniya-voz-ystav-tseli-normyi-rekomendatsii.26.11.2018.
3. Боген М.М. «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985.
4. Былеева Л.В., А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
5. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;
6. Ивойлов А.В. «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
7. Ивойлов А.В. «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки, Физкультура и спорт, Москва, 1981;
8. Клещев Ю.Н., А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
9. Кучинский А.А. «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
10. Платонова Н.И., «Волейбол, как средство развития физических качеств студентов ВУЗов». Научно-методический электронный журнал «Концепт»-2016-№ 7(июль)-0,4 п.л.
11. Русаков А.А. «Силовой атлетизм в структуре физического воспитания». Ученые записки университета П.Ф.Лесгафта-2016- № 1(131)-С 201-205.
12. Русаков А.А., Кузикевич В.Р. «Методика развития специальных двигательных способностей волейболистов групп начальной подготовки». С-П.2016.
13. .Самойлов А.В. «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;
14. Слупский Л.Н. «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;
15. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры – 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболи-стов» (учебное пособие).
16. Спорт для здоровья и удовольствия: изучаем волейбол//Здоровье люди.- Режим доступа: https:// 24health.by/sport/-dlya-zdorovya-ydovolstviya-izychaem-voleybol/28.11.2017;
17. Черных З.Н., Плещев А.Н. «Развитие физических качеств необходимых для занятия волейболом». Вестник Шадринского государстенного педагогического университета УДК, 796.328.,2017 год.

**Интернет ресурсы:**

|  |  |
| --- | --- |
| Министерство спорта РФ | [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) |
| Министерство образования и науки РФ | http://минобрнауки.рф/ |
| Федерация Волейбола РФ. | http:// http://voleyboll.ru |
| Комитет по физической культуре и спорту Волгоградской области | http://sport.volganet.ru/ |