

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования, спортивная школа
Мишкинского муниципального округа»**

Рассмотрено и одобрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 5 от 03.08.2023 г.

«Утверждаю»
И.о. директора

_____ Маслова Т.С.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА: ВОЛЕЙБОЛ**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет

Срок реализации: 6 лет

Авторы составители:

Лобанова Ольга Геннадьевна, тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории,
Сулова Екатерина Эдуардовна, тренер-преподаватель

п. Мишкино, 2023 год

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; □ Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмом Министерства образования РФ от 11.12.2006г. № 06-1844 «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказом Минобрнауки РФ от 09.11.2018 г. №196 «об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

С учетом: Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) по волейболу, авторы Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П., 2009г.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в МБУДО «ЦДО, спортшкола Мишкинского МО».

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизических качеств, специальных способностей учащихся. Направленность программы- физкультурно-спортивная.

1.1. Отличительные особенности вида спорта волейбол

Волейбол-один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень – «техничко-физическая», нужна еще организация действий спортсменов – индивидуальных, групповых и командных.

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труд учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе; формирование общей культуры учащихся.

Актуальность программы в том, что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной школе способствует повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличии от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Настоящая программа предназначена для подготовки волейболистов в спортивнооздоровительных (СО) группах.

Новизна программы, заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких либо приоритетов среди многообразных способностей ребенка. С другой стороны, программа взаимосвязана с дополнительной предпрофессиональной программой в области физической культуры и спорта по виду спорта волейбол, реализуемой в детско-юношеской спортивной школе.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом учащиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной общеразвивающей программы по виду спорта волейбол.

Основополагающие принципы

- принцип индивидуализации – предполагает учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности – программа построена на доступном в изложении материале;
- принцип последовательности- определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической подготовки.

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебнотренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и комплексного контроля).

1.3. Цели, задачи Программы

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всесторонне физическое развитие, привлечение учащихся к занятиям спортом, к участию в спортивномассовых мероприятиях, отбор перспективных детей и подростков.

Задачи программы: Образовательные:

- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- обучить основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча, начальным тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке.

Развивающие:

- развить любознательность как основу познавательной активности детей;
- развить координацию движений и основные физические качества;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

1.4. Условия реализации программы

Данная дополнительная общеразвивающая программа по волейболу предназначена для учащихся от 7 до 18 лет, имеет нормативный срок освоения 6 лет и предусматривает следующие периоды подготовки:

1. спортивно-оздоровительный этап (СО-1)- 2 года;
2. спортивно-оздоровительный этап (СО-2)- 2 года;
3. спортивно-оздоровительный этап (СО-3)- 2 года.

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала учащимися.

По характеру деятельности – образовательная.

Направленность – физкультурно-спортивная.

По образовательным областям – профильная.

По форме занятий – групповая, очная или с применением дистанционных образовательных технологий.

По возрастным особенностям – от 7 до 18 лет.

СОГ- (6-7 лет); СОГ- (8-9 лет); СОГ- (10-12 лет); СОГ –(13-15 лет); СОГ – (16-18 лет).

Сроки реализации программы- 6 лет обучения. Срок реализации программы зависит от возраста зачисления учащегося. На каждом этапе 2 года.

Продолжительность одного академического занятия – 45 минут (2 по 45 мин).

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха, с учетом их занятий в образовательных организациях.

Количество занятий в неделю – 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность программы: 36 недель в году.

Общее количество часов по программе: 216 часов.

Условия набора детей: зачисляются дети соответствующего возраста, желающие заниматься волейболом независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Режим тренировочной работы и требования по наполняемости групп и по физической подготовке

Этап и год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимально е количество учебных часов в неделю	Наполняемость групп	Требования для зачисления	Требования на конец учебного года
СОГ	6-7 лет 8-9 лет 10-12 лет 13-15 лет 16-18 лет	6	от 15 до 20 чел	Медицинский допуск (справка), Заявление от родителей (законных представителей), Копия свидетельства о рождении	Выполнение нормативов ОФП

Формы занятий. Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые тренировочные занятия, теоретические занятия, соревнования, занятия по индивидуальным планам и домашние задания, сдача контрольных нормативов. Тренировочные занятия подразделяются по направленности: по физической подготовке (общей, спец совершенствование); комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической и физической); целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки; контрольные; для разминки перед игрой.

1.5. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В результате освоения содержания программного материала учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по волейболу.

ЗНАТЬ:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы строения и функции организма;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактика травматизма;
- правила игры в волейбол;

УМЕТЬ:

- технически и правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.

Способы проверки ожидаемых результатов осуществляется с использованием педагогического контроля, определяющего эффективность реализации программы.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования (на начало учебного года).
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения. Предусматривает 1 раз в полугодие зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке (контрольные упражнения, зачетные игры, участие в районных соревнованиях по волейболу).
- промежуточный и итоговый контроль проводится один раз в конце года в форме тестирования. Формами подведения итогов являются контрольно-переводные испытания.

2. Учебный план

Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься волейболом и решает задачу физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники волейбола в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут: СОГ (6-12 лет)

Знать и иметь представление:

- О физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
 - О физической нагрузке и способах её регулирования;
 - Знать правила подвижных игр;
 - Знать историю возникновения игры в волейбол;
 - Знать общие основы волейбола;
 - Владеть технико-тактическими действиями с мячом: стойки готовности, передвижение игроков по площадке, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, переход игроков после потери подачи;
 - Понимать сущность коллективной игры с мячом, задачи и правила игры в волейбол;
 - Иметь представления о технических приемах в волейболе;
 - Иметь представления о технической и тактической подготовке волейболиста.

Уметь:

- Делать самоанализ;
- Играть в различные подвижные игры;
- Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполнять все упражнения с мячом.
- Правильно оценивать движения с мячом других детей;
- Уметь выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- Выполнять игровые действия в пионерболе и снайпере, играть по упрощённым правилам;
- Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;
- Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения;
- Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

СОГ (13-18 лет)

Знать/ понимать:

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- Способы закаливания организма.

Уметь:

- Выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения технические действия в спортивных играх (волейболе, пионерболе);
- Уметь играть по правилам;
- Уметь выполнять технику приемов и передач;
- Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- Уметь управлять своими эмоциями;
- Уметь работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Учебный план спортивно-оздоровительного этапа 1-2-3 (в часах)

№	Разделы подготовки	Объем работы 1 этапа обучения	Объем работы 2 и 3 этапа обучения
1	Основы знаний	4	4
2	Общая физическая подготовка	82	80
3	Специальная физическая подготовка	26	26
4	Техническая подготовка	80	80
5	Тактическая подготовка	20	20
6	Соревнования	-	2
7	Контрольные испытания	4	4
	Общее количество часов за 36 недель	216	216

3. Содержание программы

3.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – совокупность знаний, способствующих тренировочному процессу. Проводится в форме бесед, лекций на тренировке. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. Контроль усвоения знаний проводится в виде опроса. Проверки знаний бывают повседневными, периодическими. Повседневная проверка проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом) в форме вопросов или беседы. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию правил соревнования, поведения, тактике и др.)

1 этап (спортивно-оздоровительный)

- История возникновения и развития волейбола.
- Правила безопасности при занятиях волейболом.
- Правила игры в волейбол.
- Места занятий и инвентарь.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Режим дня и питания.
- Основы техники и тактики.

Тема 1. История развития волейбола. Общие основы волейбола. Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола.

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма.

Тема 3. Правила игры в волейбол и методика судейства. Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; методика судейства соревнований; терминология и жестикауляция; состав команды; костюмы игроков.

Тема: 4. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе; оборудование и инвентарь; сетка и мяч; уход за инвентарем.

Тема 5. Гигиена спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь.

Тема 6. Режим дня и питания. Правильное питание. Допинг.

Тема 7. Техническая и тактическая подготовка для повышения спортивного мастерства. Понятие о спортивной технике, о тактике; взаимосвязь техники и тактики; основные задачи технической и тактической подготовки; особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

2-3 этап (спортивно-оздоровительный)

- История возникновения и развития волейбола.
- Правила безопасности при занятиях волейболом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Правила игры в волейбол.
- Места занятий и инвентарь.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Основы техники и тактики.

Тема 1. История развития волейбола. Общие основы волейбола. Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола.

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Понятие о травмах и их предупреждении.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы; работоспособность мышц и подвижность суставов; развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тема 4. Правила игры в волейбол и методика судейства. Состав команды; расстановка и переход игроков; костюм игроков; начало игры и подача; удары по мячу; выход мяча из игры; счет и результат игры; замена игроков; судейская терминология.

Тема: 5. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе; оборудование и инвентарь; сетка и мяч; уход за инвентарем.

Тема 6. Гигиена спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь.

Тема 7. Техническая и тактическая подготовка для повышения спортивного мастерства. Понятие о спортивной технике, о тактике; взаимосвязь техники и тактики; основные задачи технической и тактической подготовки; особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике; Классификация техники и тактики игры в волейбол.

3.2 Содержание изучаемого курса на 1, 2, 3 этапах

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. 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 различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старт 60 м (с 13 лет), 1 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

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.

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

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

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.

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 перекаат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные

эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

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

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девочек 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): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

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

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

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

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

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

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

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. Многokратные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

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

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

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

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

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

ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячешетом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

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

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

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

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

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике системы движений и доведение их до совершенства.

Техника нападения

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

Передачи; передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4 2,6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6- 3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

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

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

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 на точность.

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

Техника защиты

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

Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара;

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА- педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающих их эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

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.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней 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.

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

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).

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий:

а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

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

3.3. Учебно-тематический план СОГ -1 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
I	Основы знаний	4	4	-
1.	Введение. История возникновения волейбола.			-
2.	Правила безопасности при занятиях волейболом.			-
3.	Правила игры. Игровое поле.			-
4.	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.			-
5.	Режим дня спортсмена.			-
6.	Места занятий и инвентарь.			-
7.	Основы техники и тактики.			-
II	Общая физическая подготовка	82	-	82
1.	Общеразвивающие упражнения.	6		6
2.	Гимнастические упражнения. Упражнения на развитие гибкости.	6	-	6
3.	Лёгкоатлетические упражнения. Упражнения на развитие быстроты.	5	-	5
4.	Упражнения направленные на развитие прыгучести.	6	-	6
5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	6	-	6

6.	Упражнения направленные на развитие общей выносливости.	6	-	6
7.	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	6	-	6
8.	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	6	-	6
9.	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	5	-	5
10.	Упражнения для развития ловкости.	6	-	6
11.	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	6	-	6
12.	Упражнения на развитие силы.	6	-	6
13.	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки.	6	-	6
14.	Упражнения для мышц ног и таза.	6	-	6
III	Специальная физическая подготовка	26	-	26
1.	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	6	-	6
2.	Специальные беговые упражнения	7	-	7
3.	Ускорения 30 м, 60м	6	-	6
4.	Упражнения на специальную выносливость	7	-	7
IV	Техническая подготовка	80	-	80

1.	ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.	5	-	5
2.	Техника передвижения и стоек.	4	-	4
3.	Сочетание стоек и перемещений вперед, назад, вправо, влево.	4	-	4
4.	Техника приёма и передач мяча сверху	4	-	4
5.	Пас предплечьями на точность на месте и в движении	5	-	5
6.	Передача мяча двумя руками сверху в стену с 2 метров.	4	-	4
7.	Техника приёма мяча снизу	4	-	4
8.	Прием мяча после отскока от стены с расстояния 1 -2м	2	-	2
9.	Прием мяча наброшенного партнером - на месте и после перемещения.	5	-	5
10.	Прием мяча двумя руками снизу после отскока от стены.	5	-	5
11.	Прием мяча после отскока от сетки.	5	-	5
12.	Передача мяча двумя руками сверху	5	-	5
13.	Передача мяча двумя руками с низу	5	-	5
14.	Нижняя прямая подача мяча с 3м через сетку	5	-	5

15.	Верхняя прямая подача с 3м через сетку	5	-	5
16.	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	5	-	5
17.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	8	-	8
V	Тактическая подготовка	20		20
1.	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	5	-	5
2.	Пас из неудобного положения.	5	-	5
3.	Передача –перемещение- передача.	10	-	10
VI	Контрольные испытания и соревнования	4	-	4
	Предварительная аттестация	2	-	2
	Промежуточная аттестация	2	-	2
Итого часов:		216	4	212

3.4.Учебно-тематический план СОГ -2 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
I	Основы знаний	4	4	-
1.	Физическая культура и спорт в России.			-
2.	Правила безопасности при занятиях волейболом.			-
3.	Влияние физических упражнений на организм.			-
4.	Правила игры. Игровое поле.			-
5.	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.			-
6.	Места занятий и инвентарь.			-
7.	Основы техники и тактики.			-
II	Общая физическая подготовка	80	-	80
1.	Общеразвивающие упражнения.	6		6
2.	Гимнастические упражнения. Упражнения на развитие гибкости.	5	-	5
3.	Лёгкоатлетические упражнения. Упражнения на развитие быстроты.	5	-	5
4.	Упражнения направленные на развитие прыгучести.	6	-	6

5.	Упражнения для развития скоростносиловых качеств.	6	-	6
6.	Упражнения направленные на развитие общей выносливости.	5	-	5
7.	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	5	-	5
8.	Упражнения с предметами; со скакалками, с набивными и теннисными мячами.	5	-	5
9.	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и туловища.	5	-	5
10.	Упражнения для развития ловкости.	5	-	5
11.	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	6	-	6
12.	Упражнения на развитие силы.	6	-	6
13.	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки.	5	-	5
14.	Упражнения для мышц ног и таза.	5	-	5
15.	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.	5	-	5
III	Специальная физическая подготовка	26	-	26
1.	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	5	-	5
2.	Специальные беговые упражнения	6	-	6
3.	Ускорения 30 м, 60м	6	-	6
4.	Упражнения на специальную выносливость	6	-	6
5.	Развитие координационных способностей.	3	-	3
IV	Техническая подготовка	80	-	80
1.	ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.	6	-	2
2.	Техника передвижения и стоек.	4	-	1
3.	Сочетание стоек и перемещений вперед, назад, вправо, влево.	4	-	2
4.	Приём и передача мяча сверху	4	-	1
5.	Пас предплечьями на точность на месте и в движении	4	-	
6.	Техника приёма мяча снизу	4	-	3
7.	Прием мяча двумя руками снизу после отскока от стены.	4	-	4
8.	Прием мяча после отскока от сетки.	4	-	4
9.	Высокий пас назад.	4		
10.	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	5		
11.	Передача мяча двумя руками с низу	4	-	6
12.	Прием мяча с падением	6		
13.	Нижняя прямая подача мяча через сетку	5	-	5

14.	Верхняя прямая подача через сетку	4	-	5
15.	Разбег перед атакой	4	-	
16.	Прием подачи в правой и левой задних зонах	5	-	8
17.	Замедленный удар в центр площадки.	4	-	
18.	Игра в волейбол.	5	-	12
V	Тактическая подготовка	20	-	20
1.	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	5	-	5
2.	Подача, пас предплечьями и второй пас.	5	-	5
3.	Передача –перемещение- передача.	5	-	5
4.	Нацеленная подача.	5	-	5
VI	Соревнования	2	-	2
1.	Учрежденческие	1	-	1
2.	Районные	1	-	1
VII	Контрольные испытания и соревнования	4	-	4
	Предварительная аттестация	2	-	2
	Промежуточная аттестация	2	-	2
Итого часов:				
		216	4	212

3.5.Учебно-тематический план СОГ -3 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
I	Основы знаний	4	4	-
1.	Физическая культура и спорт в России.			-
2.	Правила безопасности при занятиях волейболом.			-
3.	Влияние физических упражнений на организм.			-
4.	Правила игры. Игровое поле.			-
5.	Места занятий и инвентарь.			-
6.	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.			-
7.	Основы техники и тактики.			-
II	Общая физическая подготовка	80	-	80

1.	Общеразвивающие упражнения.	6		6
2.	Гимнастические упражнения. Упражнения на развитие гибкости.	5	-	5
3.	Лёгкоатлетические упражнения. Упражнения на развитие быстроты.	5	-	5
4.	Упражнения направленные на развитие прыгучести.	6	-	6
5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	6	-	6
6.	Упражнения направленные на развитие общей выносливости.	5	-	5
7.	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	5	-	5
8.	Упражнения с предметами; со скакалками, с набивными и теннисными мячами.	5	-	5
9.	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и туловища.	5	-	5
10.	Упражнения для развития ловкости.	5	-	5
11.	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	6	-	6
12.	Упражнения на развитие силы.	6	-	6
13.	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки.	5	-	5
14.	Упражнения для мышц ног и таза.	5	-	5
15.	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.	5	-	5
III	Специальная физическая подготовка	26	-	26
1.	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	5	-	5
2.	Специальные беговые упражнения	6	-	6
3.	Ускорения 30 м, 60м	6	-	6
4.	Упражнения на специальную выносливость	6	-	6
5.	Развитие координационных способностей.	3	-	3
IV	Техническая подготовка	80	-	80
1.	ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.	4	-	4
2.	Сочетание стоек и перемещений вперед, назад, вправо, влево.	4	-	4
3.	Приём и передача мяча сверху	4	-	4
4.	Пас предплечьями на точность на месте и в движении	4	-	4
5.	Прием мяча после отскока от сетки.	4	-	4
6.	Высокий пас назад.	4	-	4
7.	Короткий пас	4	-	4

8.	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	4	-	4
9.	Передача мяча двумя руками с низу	4	-	4
10.	Подъем мяча в падении	4	-	4
11.	Верхняя прямая подача через сетку	4	-	4
12.	Нападающий удар. Имитация нападающего удара	4	-	4
13.	Прием с кувырком.	4	-	4
14.	Разбег перед атакой	4	-	4
15.	Игра на скидку в пределах линии атаки.	4	-	4
16.	Атакующий удар в разных позициях после приема мяча.	4	-	4
17.	Замедленный удар в центр площадки.	4	-	4
18.	Блокирование на выносливость.	4	-	4
19.	Боковая подача.	4	-	4
20.	Игра в волейбол.	4	-	4
V	Тактическая подготовка	20	-	20
1.	Атака после паса назад.	4	-	4
2.	Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.	2	-	2
3.	Подача, пас снизу, передача и атака.	2	-	2
4.	Прием подачи в правой и левой задних зонах	3	-	3
5.	Одиночный, коллективный блок.	3	-	3
6.	Нацеленная подача.	2	-	2
7.	Защита 2-4	4	-	4
VI	Соревнования	2	-	2
1.	Учрежденческие	1	-	1
2.	Районные	1	-	1
VII	Контрольные испытания и соревнования	4	-	4
	Начальная аттестация	2	-	2
	Итоговая аттестация	2	-	2
Итого часов:		216	4	212

Краткое содержание изучаемого курса первого этапа обучения

1. Введение. История возникновения волейбола.
Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи.. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.
2. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.

3. Техническая подготовка.

Обучение технике - важная задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи

4. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия, - умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча

5. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

6. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол и тд.

Подвижные игры и эстафеты

7. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера - игры и эстафеты с препятствиями.

8. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по специальной физической подготовке

9. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами.

Краткое содержание изучаемого курса второго года обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие

укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

3. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи, - нападающие удары, - блокирование.

4. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений

- это:
- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары, - блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия, - групповые действия, - командные действия.

5. Правила игры в волейбол правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. 6. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол и тд.

Подвижные игры и эстафеты

7. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера - игры и эстафеты с препятствиями.

8. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по специальной физической подготовке

9. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола.

10. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Краткое содержание изучаемого курса третьего года обучения 1.

Повторение. Правила игры, расстановки.

2. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.

Оказание первой медицинской помощи (до врача).

3. Техническая подготовка. Обучение технике - важная задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи, - нападающие удары, - блокирование.

4. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия, - групповые действия, - командные действия.

5. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. 6. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол и тд.

Подвижные игры и эстафеты

7. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера - игры и эстафеты с препятствиями.

8. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

9. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

10. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

**3.6 Организационно-педагогические условия реализации программы
Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу
1-3 этапа обучения**

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование.	- литература по теме; - карточки с заданием.	- скакалки; -гимнастические скамейки; -гимнастическая стенка; -гимнастические маты; - резиновые амортизаторы;	контрольные нормативы по ОФП
	- работа по станциям;		- перекладины;	
	- самостоятельные занятия; - тестирование.		- мячи;	
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом;	- литература по теме; - карточки с заданием.	- скакалки; -гимнастические скамейки; -гимнастическая стенка; гимнастические маты;	контрольные нормативы по СФП
	- работа по станциям;		- перекладины;	
	- самостоятельные занятия;		- мячи;	
	- тестирование			

4. Техническая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
5. Tактическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные занятия; - тестирование; 	<ul style="list-style-type: none"> - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - помощь в су действе.

4. Методические материалы Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Подготовительная часть. Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10- 15 минут в группах этапа начальной подготовки, затем увеличивается соответственно этапам подготовки. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером поставленных задач на тренировку, команда выполняет

программу двигательных действий. Такие действия и физическая нагрузка, реализуемые в подготовительной части тренировки, должны соответствовать следующим требованиям:

- а) интенсивность физической нагрузки должна быть большей, чем в основной части, средняя ЧСС равна 152-165 уд./мин. Поточное выполнение заданий непрерывно или с небольшими интервалами отдыха определяет высокую моторную плотность (70-80 %). В конце подготовительной части у учащихся должно наступить выраженное потоотделение. Интенсивный бег и энергично выполненные с большой амплитудой общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости учащихся;
- б) не следует выполнять сложные по координации упражнения, на объяснение и показ которых затрачивается много времени. Упражнения должны быть простыми, при их выполнении в сократительную деятельность должны включать не менее 70 % скелетных мышц;
- в) обязательно выполнение обучающимися силовых упражнений, в том числе и тестирующих уровень силы (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища в положении сидя и др.);
- г) координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части тренировки, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть;
- д) выполнение упражнений с применением ударного метода развития взрывной силы (например, прыжки толчком обеими ногами влево-вправо через гимнастическую скамейку с продвижением вперед и максимальным использованием энергии рекуперации) допустимо лишь во второй половине подготовительной части, при условии полноценной подготовки мышечного и суставносвязочного аппарата к «острым» нагрузкам.

От проведения круговой тренировки в подготовительной части занятия нужно воздержаться.

Основная часть. После завершения подготовительной части тренировки следует перестроение занимающихся в две шеренги, лицом друг к другу. В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-тактическими двигательными действиями, чаще всего в парах. Два игрока образуют пару, стоя друг перед другом, они получают мяч и выполняют задания тренера-преподавателя.

Формирование пар может иметь методическое значение. В ряде случаев пары подбираются примерно одинаковых физической подготовленности, роста и прилежания. Тогда создаются равноценные возможности для двигательного совершенствования юных 54 спортсменов. Полезно, особенно на начальном этапе обучения, обеспечить взаимодействие «парных» занимающихся, развивать его на последующих тренировках.

У обучающихся может возникнуть чувство открытого или скрытого соперничества («У меня должно лучше получиться, чем у него»), которое тренер-преподаватель должен вовремя заметить и своевременно перепрофилировать, направить в нужное русло. Наибольшего успеха достигают психологически совместимые «парные» партнеры: даже при наличии скрытого соперничества они доброжелательны друг к другу, на тренировках обмениваются методическими советами и секретами. Иногда скрытое соперничество приводит к недоброжелательству. Если тренер бессилён нормализовать сложные отношения партнеров, их следует развести по другим парам. Партнеры могут заметно отличаться по уровню подготовленности и прилежанию. В таких случаях обучение мало эффективно: плохо подготовленный игрок команды часто теряет мяч, выполняет задания с грубыми ошибками; от этого более подготовленный партнер простаивает и не получает должной тренировочной нагрузки. Однако формирование пар из сильного и слабого обучающегося может быть и оправданным. Например, хорошо подготовленного тренирующегося тренер-преподаватель объединяет в парах со слабым учеником, последний в таком случае получает персонального куратора. Обучение улучшается. Более сложный случай – когда тренер пытается свести в паре добросовестного с ленивым, часто при этом проигрывают оба. В основной части тренировки тренер должен быть максимально методически активен. Он постоянно передвигается и осуществляет персональное обучение действия, исправляет ошибки, следит за правильностью выполнения того или иного технического действия. Время от времени тренер-преподаватель прекращает выполнение групповых заданий и дает общие указания, сопровождая их личным показом или

показом данного действия каким-либо учеником, делая акцент на то, что у него отлично получается данный элемент.

Во второй половине основной части занятия проводят двусторонние игры или игры, закрепляющие полученные навыки. Двусторонние игры следует проводить лишь в том случае, когда обучающиеся групп начальной подготовки владеют технико-тактическими действиями на уровне двигательного умения. Двусторонние игры следует проводить по программе волейбола по упрощенным правилам. Программа предусматривает проведение таких игр с соблюдением всех правил только с второго года обучения начальной подготовки. Это справедливо, если обучающиеся хорошо овладели технико-тактическими действиями, то допустимо уже в этот период обучения проводить соревновательные встречи с судейством и соблюдением всех правил игры.

При проведении основной части урока желательно ориентироваться на следующие методические рекомендации.

1. Во время обучения технико-тактическим действиям в парах и тройках большое значение имеют выбор оптимальной дистанции между партнерами и определение траектории полета мяча. Например, при обучении передач мяча расстояние между партнерами составляет от 2 - 5 м: оно тем больше, чем выше рост игроков и лучше их подготовленность и, наоборот, тем меньше, чем хуже подготовленность и меньше рост. Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от задач, поставленных тренером.

2. В основной части занятия главное внимание уделяется обучению. Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не требуют предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая точность движений. Время, отведенное на одном занятии на становление технического мастерства, надо использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать требуемым параметрам, что достигается в основном за счет реализации двигательной программы подготовительной и заключительной части занятия. Во второй половине занятия обычно проводят двусторонние игры. Одновременно с программой таких встреч предусматривают специальные задачи для «остаточных» обучающихся, по той или иной причине не попадающих в команду. В связи с эмоциональным напряжением при проведении двусторонних встреч обучающиеся часто допускают технические ошибки при выполнении тех приемов, которые они выполняли успешно в процессе обучения. Также и во время соревновательных игр учащиеся совершают 55 технических и тактические ошибки, которых не было во время встреч, проводимых не в соревновательной обстановке. Такие сбивающие факторы нужно учитывать и упреждать их в тренировочном процессе.

В содержании основной части занятия для разучивания, совершенствования и освоения включают двигательные действия, различные по сложности, а также по степени овладения ими обучающимися. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых учащимся двигательных действий. Кроме двигательного действия, которое обучающиеся только начинают разучивать, в тренировку включают также действия и навыки, которые хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию двигательные действия, вводят в тренировку только через определенный промежуток времени.

Определенную программой совокупность игровых навыков и умений включают в тренировочный процесс не одновременно, а последовательно.

Заключительная часть. Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки.

Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на тренировке была достаточно высокой, и обучающиеся в конце основной части испытывали

выраженное утомление. Но если в основной части в силу специфики тренировки нагрузка была невысокой, то специально выполнять восстанавливающие упражнения не имеет смысла. Наоборот, следует довести физическую нагрузку до должного уровня, предлагая обучающимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др. Волейбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного волейболиста необходимо вести в условиях перспективного опережения формирования спортивно-технического мастерства, что предусматривает овладение умениями и навыками в режиме, который будет у игрока в будущем. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Методы выявления отбора одаренных детей 1.

Общая характеристика спортивной одаренности.

Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру). Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются 56 искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника. Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов. Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил, так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований. Физический аспект спортивной одаренности: Акселераты - могучие на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям. «Спортивные машины» - спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к спорту. «Узкие специалисты», блестяще владеющие одним-двумя

приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта. «Богатыри». Отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы. По праву можно называть богатырем только такого спортсмена, цели и труд которого под стать его физической силе. Психологический аспект спортивной одаренности: «Артисты» - особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением (апелляции к зрителям, даже маленькие «спектакли», нередко заранее режиссированные). Главный интерес в деле — не прагматический (цель любыми средствами), а творческий (чтобы было ново, красиво, ярко выражало индивидуальность исполнителя). Если «артист» появляется в игровом виде спорта, то он претендует на роль лидера, и вся команда должна работать на него. В некомандных видах спорта они чаще рекордсмены, реже — чемпионы (чтобы стать чемпионом, надо рассчитать срок пика спортивной формы, уметь готовить себя к соревнованию независимо от того, испытываешь ли ты сейчас артистический кураж). «Атомные станции». Потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий — другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека, может быть проявлением ненасытной любви к своему делу, выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена. «Ваньки-встаньки». Энергичен, улыбчив. к быстро адаптируется к новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно- психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу. «Каскадеры» Потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой. «Вундеркинды». Ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти... Генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском мире по сравнению с миром взрослого человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче.

«Самородки» Уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности — физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико-тактико-психофизических спортивных задатков и способностей. В 57 отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет специализируются в избранном виде деятельности, суть самородка составляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения. Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности придают деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках. Сами задатки подсказывают спортсмену особенности его индивидуального стиля. В данном случае — тактику деятельности. Итак, выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

2. Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей: Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем. Принцип комплексного

оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных). Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной. Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину. Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений. Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий. Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора. Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с 58 гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

3. Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью. Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к

максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медикобиологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медикобиологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности учащихся. В процессе медикобиологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы 59 человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов. Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность!

Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности. К занятиям и участию в соревнованиях допускаются воспитанники, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности в соответствии с Инструкциями по охране труда. Во время тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию. Тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводноподготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации учащихся служит фронтальный способ. Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки волейболистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

План воспитательной и профориентационной работы

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;

- трудовые сборы и субботники;

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке моральноволевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств. План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с учащимися;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия

Основные направления воспитательной работы

№	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1.	Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям	Формирование уважения и развитие интереса к традициям общеобразовательной организации дополнительного образования, участие обучающихся в спортивной, творческой жизни	Выпуск стенгазет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого
		Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности	Посещение исторических культурных мест (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства
2.	Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе	Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера
3.	Воспитание гражданской ответственности и порядочности	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений	Лекции, семинары, мастер-классы

4.	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил) Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма	Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; классные часы, семинары, круглых столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флешмобы, «дни здоровья»; оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск памяток для родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств
5.	Организация общественно значимой деятельности	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее), Пропаганда физической культуры и спорта среди учеников общеобразовательных школ	Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение тренировочных занятий, физкультурминуток, флешмобов, акций и прочее
		Приобщение к общественно-полезному труду	Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря
6.	Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся	Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся	Беседы, праздники
7.	Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, педагогов, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе	Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу

Система контроля и зачетные требования

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Программа предусматривает начальную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Таблица
оценки подготовленности учащихся по общей физической подготовке на
спортивно-оздоровительном этапе

	Баллы	СОГ 6-7 лет		СОГ 8-9 лет		СОГ 10-12 лет		СОГ 13-15 лет		СОГ 16-18 лет	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
Бег – 30 м	5	8,3	8,8	6,0	6,4	5,5	6,0	5,1	5,5	4,8	5,2
	4	8,6	9,1	6,5	6,7	6,0	6,2	5,5	6,0	5,3	5,7
	3	9,6	10,1	7,0	7,0	6,5	6,7	6,0	6,5	5,8	6,2
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	5	10	8	10	8	14	10	18	14	20	15
	4	8	6	8	6	10	8	14	10	16	12
	3	6	4	6	4	8	6	10	8	12	10
Прыжок в длину с места	5	115	107	140	130	155	145	175	165	200	185
	4	95	87	120	110	140	120	160	145	185	165
	3	85	77	100	90	120	110	140	130	165	150
Наклон вперед из положения стоя	5	+7	+9	+7	+9	+9	+13	+11	+15	+13	+16
	4	+3	+5	+3	+5	+5	+6	+6	+8	+8	+9
	3	+1	+3	+1	+3	+3	+4	+4	+5	+6	+7
Челночный бег: 3 по 10м	5	9,9	10,8	9,1	9,4	7,9	8,2	7,2	8,0	6,9	7,9
	4	10,8	11,3	9,8	10,2	8,7	9,1	7,8	8,8	7,6	8,7
	3	11,2	11,7	10,5	10,8	9,0	9,4	8,1	9,0	7,9	8,9

Таблица
оценки подготовленности учащихся по специальной физической подготовке на
спортивно-оздоровительном этапе

	Баллы	СОГ 6-7 лет		СОГ 8-9 лет		СОГ 10-12 лет		СОГ 13-15 лет		СОГ 16-18 лет	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя	5	-	-	-	-	4,50-4,99	3,50-4,49	6,00-6,99	5,00-5,49	6,50-7,99	5,50-5,99
	4	-	-	-	-	3,00-3,99	2,50-3,49	4,50-5,49	4,00-4,99	4,50-6,49	4,00-4,99
	3	-	-	-	-	2,00-2,49	1,50-1,99	3,00-3,99	2,50-3,49	3,50-3,49	3,00-3,99
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	5	-	-	-	-	35,0	30,0	40,0	43,0	48,0	43,5
	4	-	-	-	-	30,0	27,0	37,5	40,0	45,5	43,0
	3	-	-	-	-	28,0	23,0	35,0	30,0	40,0	40,4
Подача в пределы площадки (10 попыток)	5	-	-	-	-	8	8	9	9	10	10
	4	-	-	-	-	5	5	6	6	7	7
	3	-	-	-	-	3	3	4	4	5	5

Поточные передачи мяча в стену с раст. 2,5 м (чередование нижней и верхней передачи)	5	-	-	-	-	16	14	18	16	20	18
	4	-	-	-	-	14	11	16	13	18	15
	3	-	-	-	-	12	9	14	11	16	13
Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 (10 попыток)	5	-	-	-	-	-	-	8	7	10	9
	4	-	-	-	-	-	-	7	6	9	8
	3	-	-	-	-	-	-	6	5	8	7

Результатом контрольных нормативов является сумма баллов, полученных по всем семи видам.

6-9 лет: 21-25 баллов – зачет; 20 баллов и меньше – не зачет;

10-12 лет: 41-45 баллов – зачет; 40 баллов и меньше – не зачет;

13-18 лет: 46-50 баллов – зачет; 45 баллов и меньше – не зачет.

Не прохождение промежуточной аттестации признается академической задолженностью. Учащиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность. Учащиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию по соответствующей предметной области не более двух раз до 30 сентября.

Требования к результатам освоения программы, служащие основанием для перевода на последующие годы обучения волейбол

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы служит приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история и развитие волейбола;
- роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях волейболом;

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- должное развитие физических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;
- укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- освоение скоростной техники, развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, индивидуального мастерства;

В области избранного вида спорта –волейбола; владение основами техники и тактики волейбола;

- наличие соревновательного опыта, приобретенного путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в сфере волейбола;

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- владение основами технических и тактических действий в волейболе;
- владение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- наличие навыков анализа спортивного мастерства соперника;
- умение адаптироваться к тренировочной и соревновательной деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние.

Список литературы

Литература для учащихся:

1. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС,2016.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. М.: Просвещение,2016.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение,2018.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС,2016.

Литература для педагога:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Польша,2019.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт,2016.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2016. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт,2018.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей М.: Просвещение,2019.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС,2017.
7. Официальные правила волейбола 2016 г.- М.:ВФВ, Терра-Спорт,2017.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт,2016.

Интернет-ресурсы:

1. https://pdussh.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844236/yunnyj_volejbolist.pdf
2. <https://studfile.net/preview/2466012/>
3. <https://search.rsl.ru/ru/record/01001233151>
4. <https://www.fizkult-ura.ru/books/volleyball/18>