Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №6»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №6 от 01.06.2024

Утверждаю:
Директор МАУ ДО
«Спортивная школа №6»
_____ А.П. Николаев
«03» июля 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный волейболист»

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Рецензенты:
Баранов Виктор Анатольевич,
кандидат педагогических наук,
тренер-преподаватель МАУ ДО
«Спортивная школа №6»
Ечевская Ольга Валентиновна
руководитель физического
воспитания ТОГАПОУ
«Педагогический колледж
города Тамбова»

Авторы-составители:
Пузиков Владимир Владимирович,
тренер-преподаватель МАУ ДО
«Спортивная школа №6»
Комиссарова Татьяна Николаевна,
тренер-преподаватель МАУ ДО
«Спортивная школа №6»

Подписан цифровой подписью:
Николаев Алексей Петрович
DN: OU=директор, O="МАУ ДО
""Спортивная школа №6""",
CN=Николаев Алексей
Петрович, E=sch6s@
city.tambov.gov.ru
Основание: Я подтверждаю
этот документ своей
удостоверяющей подписью
Дата: 2024.07.03
12:17:02
+03'00'

Тамбов, 2024

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1.Учреждение	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №6»
2.Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный волейболист»
3. Сведения о составителе **3.1.Ф.И.О., должность**	Пузиков Владимир Владимирович, Бибик Роман Юрьевич, Комиссарова Татьяна Николаевна, тренеры-преподаватели МАУ ДО «Спортивная школа №6»
4. Сведения о программе **4.1.Нормативная база**	Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 17.02.23 г.); Распоряжение Правительства РФ от 29 05 2015 № 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г.); Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); Концепция развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Программа составлена в соответствии с уставом МАУ ДО «Спортивная школа №6».
4.2 Область применения	дополнительное образование
4.3 Направленность	физкультурно-спортивная
4.4 Уровень освоения	базовый
4.4 Вид программы	общеобразовательная
4.5 Форма обучения	очная
4.6 Возраст учащихся	7-17 лет
4.7 Продолжительность обучения	3 года

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Актуальность программы заключается в восполнении недостатка двигательной активности у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Быстро меняющаяся обстановка приучает волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации.

Волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью приобщения учащихся к традициям волейбола. Педагогическая целесообразность программы объясняется созданием особой развивающей среды для выявления и развития двигательных, физических и специальных способностей учащихся, формирование их психического и нравственного здоровья.

Новизна данной программы заключается в привлечении детей с раннего возраста к систематическим занятиям волейболом, развитии основных физических качеств с помощью специальных упражнений. Она дает возможность пройти обучение с «нуля» тем детям, которые еще не изучали волейбол по программе общеобразовательной школы. Программа составлена с учетом подготовки детей к освоению дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки «волейбол».

Отличительные особенности программы.

Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана Программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Учебный материал каждого года обучения рассчитан на 144 часа, режим занятий – 2 занятия в неделю по 90 минут, 4 занятия по 45 минут для учащихся в возрасте до 8 лет.

Учебный материал программы подобран в соответствии с базовым уровнем реализуется в очной форме в группах постоянного состава.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 7-17 лет.

Условия набора учащихся

Для обучения по Программе принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

Количество учащихся

в группе 1-го года обучения – 10-20 человек;

в группе 2-го года обучения – 10-20 человек;

в группе 3-го года обучения – 10-20 человек.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации 3 года. Количество учебных недель – 36. **Объем программы** –432 часа.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 1 часу (45 минут) или по 2 часа (90 минут) с 10 минутным перерывом.

Основной формой занятия является учебно-тренировочное занятие.

Форма обучения: очная.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

Первый год обучения

Образовательные:

- формировать знания по истории развития волейбола;
- обучать начальным навыкам игры в волейбол;
- привить интерес к систематическим занятиям волейболом;

- обучать правильному выполнению подводящих и имитационных двигательных элементов волейбола.

Развивающие:

- развивать физические качества с помощью акробатических, легкоатлетических и специальных упражнений;
- изучать технику перемещений в стойке волейболиста, защитные действия;
- изучать подводящие и имитационные движения для освоения техники разбега и прыжка в нападающем ударе, передачи сверху и снизу двумя руками;

Воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества, личной ответственности за результат тренировочного процесса;
- формировать представление о здоровом образе жизни.

Второй год обучения

Образовательные:

- обогащать знания в области развития волейбола на Тамбовщине;
- обучать тактике защиты: игровым комбинациям, индивидуальным, групповым и индивидуальным действиям, игре в обороне, в атаке, на подстраховке;
- обучать тактике защиты: нападающему удару из всех зон, зонной обороне, силовой подачи.

Развивающие:

- развивать координацию и прыгучесть с помощью упражнений из других видов спорта;
- формировать навыки самостоятельных занятий с помощью утренней гимнастики и разнообразных общеразвивающих упражнений.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество;
- формировать потребность в самоорганизации.

Третий год обучения

Образовательные:

- формировать знания, умения и навыки через соревновательную деятельность;
- знать методы и виды закаливания организма;
- обучать специальным навыкам игры в волейбол (сочетание способов перемещений, способам подачи на точность, в ближнюю и дальнюю половины площадки).

Развивающие:

- развивать двигательные способности с помощью общеразвивающих упражнений с предметами, прыжков через препятствия, лазания по канату, лестнице, кувырков, переворотов;

- совершенствовать технику одиночного блокирования прямого нападающего удара по ходу;
- совершенствовать технику самостраховки и самоконтроля.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество;
- формировать осознанную потребность в здоровом образе жизни.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	**Теоретическая подготовка**	**8**	**8**		собеседование
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	1		собеседование
2.	История развития волейбола в России	1	1		собеседование
3.	Правила соревнований по волейболу. Спортивная терминология.	1	1		собеседование
4.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	1	1		собеседование
5.	Врачебный контроль	2	2		собеседование
6.	Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	2	2		собеседование
II.	**ОФП и СФП**	**66**		**66**	тестирование
III.	**Избранный вид спорта: волейбол**	**42**		**42**	тестирование
1.	Основы техники волейбола	**34**		**34**	практическое выполнение
2.	Участие в соревнованиях	4		4	Итоги соревнований
3.	Медицинский контроль	2		2	медицинский контроль
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	тестирование
IV.	**Технико-тактическая и психологическая подготовка**	**10**		**10**	практическое выполнение
V.	**Другие виды спорта и подвижные игры**	**10**		**10**	практическое выполнение
VI.	**Самостоятельная работа**	**8**		**8**	практическое выполнение
Итого:		**144**	**8**	**136**	

1.3.2. Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел I. Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний. Правила пожарной безопасности. Правила безопасности дорожного движения. Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Тема 2. История развития волейбола в России.

Теория: История развития волейбола в России, его лучшие представители.

Развитие волейбола на Тамбовщине.

Тема 3. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Теория: Права и обязанности игроков. Форма. Упрощенные правила игры в волейбол. Основы судейской терминологии.

Тема 4. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

Теория: Личная гигиена волейболиста, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви. Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни. Особенности питания при занятиях волейболом. Режим дня. Организация свободного времени.

Тема 5. Врачебный контроль.

Теория: Медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС, артериального давления.

Тема 6. Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

Теория: Травматизм в процессе занятий волейболом, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов.

Раздел II. ОФП и СФП

Общая физическая подготовка

Практика: Средствами общей физической подготовки являются ОРУ, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Практика: Средствами специальной физической подготовки являются

подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты, сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости

(скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Раздел III. Избранный вид спорта: волейбол

Тема 1. Основы техники волейбола.

Практика:

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег.

Комплекс упражнений

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом

осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Комплекс упражнений

1) Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2) Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3) Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4) В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5) В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6) В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

7) Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8) Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9) Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10) В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

11) Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12) Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13) В парах: передачи мяча через сетку.

14) Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15) Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонёно вперёд, руки в локтевых и

лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча который осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Комплекс упражнений

1) Имитация приёма мяча в исходном положении.

2) Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).

3) В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.

4) Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:

- покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
- разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.

5) Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.

6) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

7) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.

8) Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.

9) В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

10) Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

11) Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Верхняя прямая подача мяча

Техника выполнения:

И.п.- стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. В правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону – вверх. Тяжесть тела переносится на правую, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на впередистоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

Комплекс упражнений

1) Имитация ударного движения

2) Имитация подбрасывания мяча (без удара).

3) Выполнение верхней прямой подачи;

4) Первый номер принимает и.п. для выполнения верхней прямой подачи и начинает движение рукой вперед – вверх. Второй встает сзади и кладет ладонь правой руки на ладонь отведенной за голову руки партнера и оказывает сопротивление;

5) И.п. – второй номер стоит напротив и держит на вытянутых вперед-вверх руках. Первый делает замах и выполняет ударное движение по мячу.

6) Подача мяча в стену с расстояния 5-7 м.

7) Подача мяча через сетку с расстояния 5-6 м. Следует постепенно увеличивать расстояние, отходя к лицевой линии.

8) Подача мяча в левую и правую половины площадки.

9) Подачи мяча на точность в заданную зону.

Нападающий удар

Техника выполнения:

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

Техника выполнение разбега и прыжка.

Разбег состоит из микрофаз, характеризующихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечной деятельности. Во время выполнения разбега и прыжка усилия волейболиста направлены на решение двух основных задач - достижения наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности по отношению к траектории полета мяча. Соотношение этих задач изменяется по ходу развития двигательного действия, обусловливая вариативность и стабильность его фазовой структуры.

Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяется на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание:

- в первой, стартовой микрофазе, волейболист, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два "ступающих" шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой;

- во второй, подготовительной микрофазе, игрок определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется;

- в третьей микрофазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

Техника удара по мячу.

Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микрофазы: замах и собственно ударное движение.

Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективным по силе будет такой нападающий удар, при котором скорость движения проксимального звена руки (ее плеча), являясь наибольшей в начале движения, уменьшается при соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе. Таким образом, различные фазы выполнения нападающего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре.

Комплекс упражнений

1) Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3 направляется в зоны №4,6,5.

2) Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.

3) Нападающий удар из зон 4,3 и 2 со средней по высоте передач.

4) Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.

Тема 2. Участие в соревнованиях.

Практика: Участие учащихся в товарищеских матчах, в внутришкольных соревнованиях.

Тема 3. Медицинский контроль.

Практика: Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

Тема 4. Промежуточная аттестация в форме тестирования.

Практика: Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов.

Раздел IV. Технико-тактическая и психологическая подготовка

Практика:

Техническая подготовка

Техника защиты:

1. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Падение при приёме мяча снизу и сверху.

2. Действия с мячом. Приём мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зонах 3, 2.

Техника нападения:

1.Действия без мяча. Перемещения и стойки. Имитация нападающего удара.

2. Действия с мячом. Специальные упражнения при передаче мяча сверху, снизу в движении и на месте. Верхняя прямая подача с места.

Тактическая подготовка

Тактика защиты:

1. Система игры, комбинации.
2. Индивидуальные, групповые и командные действия.

Тактика нападения:

1. Нападающий удар.
2. Зонная оборона.
3. Индивидуальные, групповые и командные действия.
4. Система игры.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

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

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание волейболиста.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Раздел V. Другие виды спорта и подвижные игры

Практика: Для повышения уровня общего физического развития учащихся, способствующего быстрому и качественному освоению игры волейбол, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; баскетбол, футбол и др.

Специальные гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, стойки, упражнения на координацию движений, упражнения на формирование осанки, лазание по канату, лестнице, прыжки через препятствия, упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке, коне); упражнения с предметами (палками, скакалками, гантелями).

Специальные легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (10-20м); старты с места из различных исходных положений; ускорения на 3-10м; бег на 100-300м; прыжки с места и с разбега в длину и в высоту; метание мячей (малых и набивных на дальность); бег с преодолением препятствий; эстафетный бег.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Раздел VI. Самостоятельная работа

Практика: Для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения и т.д.

Комплекс утренней гимнастики: упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения.

Силовые упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа и т.д..

Упражнения на гибкость, расслабление.

1.3.3. Учебный план

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	**Теоретическая подготовка**	**8**	**8**		собеседование
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	1		собеседование

2.	История развития волейбола в России	1	1		собеседование
3.	Правила соревнований по волейболу. Спортивная терминология.	1	1		собеседование
4.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	1	1		собеседование
5.	Врачебный контроль	2	2		собеседование
6.	Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	2	2		собеседование
II.	**ОФП и СФП**	**66**		**66**	тестирование
III.	**Избранный вид спорта: волейбол**	**42**		**42**	тестирование
1.	Основы техники волейбола	**34**		**34**	практическое выполнение
2.	Участие в соревнованиях	4		4	Итоги соревнований
3.	Медицинский контроль	2		2	медицинский контроль
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	тестирование
IV.	**Технико-тактическая и психологическая подготовка**	**10**		**10**	практическое выполнение
V.	**Другие виды спорта и подвижные игры**	**10**		**10**	практическое выполнение
VI.	**Самостоятельная работа**	**8**		**8**	практическое выполнение
Итого:		**144**	**8**	**136**	

1.3.4. Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел I. Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний. Правила пожарной безопасности. Правила безопасности дорожного движения. Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Тема 2. История развития волейбола в России.

Теория: История развития волейбола в России, его лучшие представители.

Развитие волейбола на Тамбовщине.

Тема 3. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Теория: Права и обязанности игроков. Форма. Упрощенные правила игры в волейбол. Основы судейской терминологии.

Тема 4. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

Теория: Личная гигиена волейболиста, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви. Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни. Особенности питания при занятиях волейболом. Режим дня. Организация свободного времени.

Тема 5. Врачебный контроль.

Теория: Медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС, артериального давления.

Тема 6. Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

Теория: Травматизм в процессе занятий волейболом, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов.

Раздел II. ОФП и СФП

Общая физическая подготовка

Практика: Средствами общей физической подготовки являются ОРУ, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Практика: Средствами специальной физической подготовки являются

подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты, сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Раздел III. Избранный вид спорта: волейбол

Тема 1. Основы техники волейбола.

Практика:

Перемещения и стойки. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Прием и передача мяча. Сверху двумя руками, снизу двумя руками, с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах. Прием мяча на задней линии. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу

двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Подача мяча. Верхняя прямая подача мяча через сетку; подача в стенку.

Нападающий удар. Прямой нападающий удар (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Тема 2. Участие в соревнованиях.

Практика: Участие учащихся в товарищеских матчах, в внутришкольных и городских соревнованиях.

Тема 3. Медицинский контроль.

Практика: Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

Тема 4. Промежуточная аттестация в форме тестирования.

Практика: Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов.

Раздел IV. Технико-тактическая и психологическая подготовка

Практика:

Техническая подготовка

Техника защиты:

1. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Падение при приёме мяча снизу и сверху.

2. Действия с мячом. Приём мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зонах 3, 2.

Техника нападения:

1.Действия без мяча. Перемещения и стойки. Имитация нападающего удара со второй линии.

2. Действия с мячом. Специальные упражнения при передаче мяча сверху, снизу в движении и на месте. Подача мяча: верхняя прямая подача с места (на точность). Нападающий удар с первой и со второй линии.

Тактическая подготовка

Тактика защиты:

1. Система игры, комбинации.
2. Индивидуальные, групповые и командные действия.
3. Игра в обороне, на подстраховке, в атаке.

Тактика нападения:

1. Нападающий удар из всех зон.
2. Зонная оборона.
3. Индивидуальные, групповые и командные действия.
4. Система игры.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

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

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание волейболиста.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Раздел V. Другие виды спорта и подвижные игры

Практика: Для повышения уровня общего физического развития учащихся, способствующего быстрому и качественному освоению игры волейбол, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; баскетбол, футбол и др.

Специальные гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, стойки, упражнения на координацию движений, упражнения на формирование осанки,

лазание по канату, лестнице, прыжки через препятствия, упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке, коне); упражнения с предметами (палками, скакалками, гантелями).

Специальные легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (10-20м); старты с места из различных исходных положений; ускорения на 3-10м; бег на 100-300м; прыжки с места и с разбега в длину и в высоту; метание мячей (малых и набивных на дальность); бег с преодолением препятствий; эстафетный бег.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Раздел VI. Самостоятельная работа

Практика: Для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения и т.д.

Комплекс утренней гимнастики: упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения.

Силовые упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа и т.д..

Упражнения на гибкость, расслабление.

1.3.5. Учебный план

Третий год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	**Теоретическая подготовка**	**8**	**8**		собеседование
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	1		собеседование
2.	История развития волейбола в России	1	1		собеседование
3.	Правила соревнований по волейболу. Спортивная терминология.	1	1		собеседование
4.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	1	1		собеседование
5.	Врачебный контроль	2	2		собеседование
6.	Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	2	2		собеседование
II.	**ОФП и СФП**	**66**		**66**	тестирование

III.	**Избранный вид спорта: волейбол**	**42**		**42**	тестирование
1.	Основы техники волейбола	**34**		**34**	практическое выполнение
2.	Участие в соревнованиях	4		4	Итоги соревнований
3.	Медицинский контроль	2		2	медицинский контроль
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	тестирование
IV.	**Технико-тактическая и психологическая подготовка**	**10**		**10**	практическое выполнение
V.	**Другие виды спорта и подвижные игры**	**10**		**10**	практическое выполнение
VI.	**Самостоятельная работа**	**8**		**8**	практическое выполнение
Итого:		**144**	**8**	**136**	

1.3.6. Содержание учебного плана третьего года обучения

Раздел I. Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний. Правила пожарной безопасности. Правила безопасности дорожного движения. Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Тема 2. История развития волейбола в России.

Теория: История развития волейбола в России, его лучшие представители.

Развитие волейбола на Тамбовщине.

Тема 3. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Теория: Права и обязанности игроков. Форма. Упрощенные правила игры в волейбол. Основы судейской терминологии.

Тема 4. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

Теория: Личная гигиена волейболиста, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви. Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни. Особенности питания при занятиях волейболом. Режим дня. Организация свободного времени.

Тема 5. Врачебный контроль.

Теория: Медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС, артериального давления.

Тема 6. Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

Теория: Травматизм в процессе занятий волейболом, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов.

Раздел II. ОФП и СФП

Общая физическая подготовка.

Практика: Средствами общей физической подготовки являются ОРУ, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Практика: Средствами специальной физической подготовки являются

подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты, сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Раздел III. Избранный вид спорта: волейбол

Тема 1. Основы техники волейбола.

Практика:

Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Прием и передача мяча. Сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача из зоны 2

Подача мяча. Верхняя прямая подача на силу. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки.

Нападающий удар по ходу с разбега (1, 2, 3 шага): по мячу, подвешенному на амортизаторах, через сетку. Нападающий удар из зон 4, 3 с передачи партнера из зоны 2.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу.

Тема 2. Участие в соревнованиях.

Практика: Участие учащихся в товарищеских матчах, в внутришкольных, городских и региональных соревнованиях.

Тема 3. Медицинский контроль.

Практика: Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

Тема 4. Промежуточная аттестация в форме тестирования.

Практика: Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов.

Раздел IV. Технико-тактическая и психологическая подготовка

Практика:

Техническая подготовка

Техника защиты:

1. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Падение при приёме мяча снизу и сверху. Блокирование.

2. Действия с мячом. Приём мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи. Блокирование.

Техника нападения:

1.Действия без мяча. Перемещения и стойки. Нападающий удар из всех зон.

2. Действия с мячом. Специальные упражнения при передаче мяча сверху, снизу в движении и на месте. Подача мяча: верхняя прямая подача с места и в прыжке (на точность и на силу). Нападающий удар из всех зон.

Тактическая подготовка

Тактика защиты:

1. Система игры, комбинации.
2. Индивидуальные, групповые и командные действия.
3. Игра в обороне, на подстраховке, в атаке и на блоке.

Тактика нападения:

1. Нападающий удар из всех зон.
2. Зонная оборона. Силовая подача.
3. Индивидуальные, групповые и командные действия.
4. Система игры.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

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

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание волейболиста.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Раздел V. Другие виды спорта и подвижные игры

Практика: Для повышения уровня общего физического развития учащихся, способствующего быстрому и качественному освоению игры волейбол, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; баскетбол, футбол и др.

Специальные гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, стойки, упражнения на координацию движений, упражнения на формирование осанки, лазание по канату, лестнице, прыжки через препятствия, упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке, коне); упражнения с предметами (палками, скакалками, гантелями).

Специальные легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (10-20м); старты с места из различных исходных положений; ускорения на 3-10м; бег на 100-300м; прыжки с места и с разбега в длину и в высоту; метание мячей (малых и набивных на дальность); бег с преодолением препятствий; эстафетный бег.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных

предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Раздел VI. Самостоятельная работа

Практика: Для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения и т.д.

Комплекс утренней гимнастики: упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения.

Силовые упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа и т.д..

Упражнения на гибкость, расслабление.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Первый год обучения

Учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- историю развития волейбола в России;
- упрощенные правила игры в волейбол;
- гигиенические требования к месту занятий и к одежде;
- основные приемы оказания первой медицинской помощи.

Учащиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять перемещение в стойке волейболиста;
- осуществлять передачу сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, верхнюю прямую подачу мяча;
- технически верно выполнять разбег и прыжок в нападающем ударе, технику удара по мячу;
- уметь выполнять защитные действия: падение при приёме мяча снизу и сверху, имитацию нападающего удара, верхнюю прямую подачу сверху.
- выполнять самостоятельную работу.

Учащиеся должны владеть:

- игровыми комбинациями;
- системой игры;
- индивидуальными, групповыми и командными действиями.

Второй год обучения

Учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности;
- историю развития волейбола в России, на Тамбовщине, лучших спортсменов;

- основы судейской терминологии, права и обязанности игроков;
- основы закаливания, режима дня;
- профилактику травматизма;
- приемы оказания первой доврачебной помощи;
- профилактику допинга.

Учащиеся должны уметь:

- правильно сочетать способы перемещений: приставным шагом, лицом, левым боком, двойным шагом вперед.
- технически правильно осуществлять передачу мяча сверху двумя руками в прыжке в тройке, прием мяча снизу в группе;
- выполнять прямую подачу через сетку, подачу в стенку;
- выполнять прямой нападающий удар.

Учащиеся должны владеть:

- нападающим ударом из всех зон;
- игрой в обороне, на подстраховке, в атаке;
- комбинационной игрой;
- использовать разнообразные физические упражнения в самостоятельной работе.

Третий год обучения

Учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности: во время тренировочных занятий, экскурсий, соревнований, тестовых испытаний, в связи с угрозой террористических актов;
- историю развития волейбола;
- основы судейской терминологии, правила игры;
- особенности питания, режима дня, организации свободного времени;
- профилактику спортивного травматизма.

Учащиеся должны уметь:

- осуществлять контроль за изменениями ЧСС, артериального давления;
- правильно сочетать способы перемещений: приставным шагом, скрестным шагом вправо, спиной вперед; скачком назад, вправо, влево;
- выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первую передачу из зоны 2;
- чередовать способы подач на точность, в ближнюю и дальнюю половины площадки.

Учащиеся должны владеть:

- одиночным блокированием прямого нападающего удара по ходу;
- выполнением нападающего удара из всех зон (на точность и силу);
- системой игры.

Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

Первый год обучения

№ п/п	Месяц	Число (согласно расписанию)	Время проведения занятия (согласно расписанию)	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I.	IX-V			Беседа	**8**	**Теоретическая подготовка**		
1.1.	IX			Беседа	1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Спортивный зал	Собеседование
1.2.	IX			Беседа	1	История развития волейбола в России.	Спортивный зал	Собеседование
1.3.	X			Беседа	1	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	Спортивный зал	Собеседование
1.4.	XI			Беседа	1	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	Спортивный зал	Собеседование
1.5.	II			Беседа	2	Врачебный контроль	Спортивный зал	Собеседование
1.6.	V			Беседа	2	Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.	Спортивный зал	Собеседование
II.	IX-V			Практическое занятие	**66**	**Общая и специальная физическая подготовка**		
2.1.	IX-V			Практическое занятие		Общая физическая подготовка	Спортивный зал, стадион, тренажерный зал	Практическое выполнение
2.2.	IX-V			Практическое занятие		Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, стадион, тренажерный зал	Практическое выполнение

III.	IX-V			Практическое занятие	**42**	**Избранный вид спорта: волейбол**		
3.1.	X			Практическое занятие	34	Основы техники волейбола	Спортивный зал	Практическое выполнение
3.2.	IX-X			Практическое занятие	7	Стойки и передвижения	Спортивный зал	Практическое выполнение
3.3.	XI-XII			Практическое занятие	7	Передача мяча с сверху двумя руками	Спортивный зал	Практическое выполнение
3.4.	I- II			Практическое занятие	7	Передача мяча с снизу двумя руками	Спортивный зал	Практическое выполнение
3.5.	III-VI			Практическое занятие	7	Верхняя прямая подача мяча	Спортивный зал	Практическое выполнение
3.6.	V			Практическое занятие	6	Нападающий удар	Спортивный зал	Практическое выполнение
3.7.	VI-V			Соревнования	4	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Итоги соревнований
3.8.	II			Медицинский контроль	2	Медицинский контроль	ТОГБУЗ ВОФД	Медицинский контроль
3.9.	V			Тестирование	2	Промежуточная аттестация в форме тестирования	Спортивный зал, стадион	Тестирование
IV.	IX-V			Практическое занятие	**10**	**Технико-тактическая и психологическая подготовка**		
4.1.	IX-V			Практическое занятие	4	Техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое выполнение

4.2.	IX-V			Прак-тичес-кое занятие	4	Тактическая подготовка	Спортив-ный зал	Практиче-ское выполне-ние
4.2.1.	XII-V			Прак-тичес-кое занятие	2	Тактика защиты	Спортив-ный зал	Практиче-ское выполне-ние
4.2.2.	I-V			Прак-тичес-кое занятие	2	Тактика нападения	Спортив-ный зал	Практиче-ское выполне-ние
4.3.	IV			Прак-тичес-кое занятие	2	Психологичес кая подготовка	Спортив-ный зал	Практиче-ская работа
V.	XII, I,V			Игра	**10**	**Другие виды спорта и подвижные игры**	Спортив-ный зал, стадион	Практиче-ское выполне-ние
VI.	I,V			Самос-тоятель ная работа	**8**	**Самостоятель-ная работа**	Стадион, дом	Практиче-ское выполне-ние
					144			

Второй год обучения

№ п/п	Ме сяц	Число (согласно расписанию)	Время проведе-ния занятия (согласно расписанию)	Форма занятия	Коли-чество часов	Тема занятия	Место проведе-ния	Форма контроля
I.	IX-V			Беседа	**8**	**Теоретическая подготовка**		
1.1.	IX			Беседа	1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Спортив-ный зал	Собеседо-вание
1.2.	IX			Беседа	1	История развития волейбола в России.	Спортив-ный зал	Собеседо-вание
1.3.	X			Беседа	1	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	Спортив-ный зал	Собеседо-вание
1.4.	XI			Беседа	1	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	Спортив-ный зал	Собеседо-вание
1.5.	II			Беседа	2	Врачебный контроль	Спортив-ный зал	Собеседо-вание
1.6.	V			Беседа	2	Профилактика	Спортив-	Собеседо-

						травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.	ный зал	вание
II.	IX-V			Прак-тичес-кое занятие	**66**	**Общая и специальная физическая подготовка**		
2.1.	IX-V			Прак-тичес-кое занятие		Общая физическая подготовка	Спортив-ный зал, стадион, тренажер-ный зал	Практи-ческое выполне-ние
2.2.	IX-V			Прак-тичес-кое занятие		Специальная физическая подготовка	Спортив-ный зал, стадион, тренажер-ный зал	Практи-ческое выполне-ние
III.	IX-V			Прак-тичес-кое занятие	**42**	**Избранный вид спорта: волейбол**		
3.1.	X			Прак-тичес-кое занятие	34	Основы техники волейбола	Спортив-ный зал	Практи-ческое выполне-ние
3.2.	IX-X			Прак-тичес-кое занятие	7	Стойки и передвижения	Спортив-ный зал	Практи-ческое выполне-ние
3.3.	XI-XII			Прак-тичес-кое занятие	7	Передача мяча с сверху двумя руками	Спортив-ный зал	Практи-ческое выполне-ние
3.4.	I- II			Прак-тичес-кое занятие	7	Передача мяча с снизу двумя руками	Спортив-ный зал	Практи-ческое выполне-ние
3.5.	III-VI			Прак-тичес-кое занятие	7	Верхняя прямая подача мяча	Спортив-ный зал	Практи-ческое выполне-ние
3.6.	V			Прак-тичес-кое занятие	6	Нападающий удар	Спортив-ный зал	Практи-ческое выполне-ние
3.7.	VI-V			Сорев-нова-ния	4	Участие в соревнованиях	Спортив-ный зал	Итоги соревно-ваний

3.8.	II			Медицинский контроль	2	Медицинский контроль	ТОГБУЗ ВОФД	Медицинский контроль
3.9.	V			Тестирование	2	Промежуточная аттестация в форме тестирования	Спортивный зал, стадион	Тестирование
IV.	IX-V			Практическое занятие	**10**	**Технико-тактическая и психологическая подготовка**		
4.1.	IX-V			Практическое занятие	4	Техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое выполнение
4.2.	IX-V			Практическое занятие	4	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Практическое выполнение
4.2.1.	XII-V			Практическое занятие	2	Тактика защиты	Спортивный зал	Практическое выполнение
4.2.2.	I-V			Практическое занятие	2	Тактика нападения	Спортивный зал	Практическое выполнение
4.3.	IV			Практическое занятие	2	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Практическая работа
V.	XII, I,V			Игра	**10**	**Другие виды спорта и подвижные игры**	Спортивный зал, стадион	Практическое выполнение
VI.	I,V			Самостоятельная работа	**8**	**Самостоятельная работа**	Стадион, дом	Практическое выполнение
					144			

Третий год обучения

№ п/п	Месяц	Число (согласно расписанию)	Время проведения занятия (согласно расписанию)	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

I.	IX-V			Беседа	**8**	**Теоретическая подготовка**		
1.1.	IX			Беседа	1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Спортив-ный зал	Собеседо-вание
1.2.	IX			Беседа	1	История развития волейбола в России.	Спортив-ный зал	Собеседо-вание
1.3.	X			Беседа	1	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	Спортив-ный зал	Собеседо-вание
1.4.	XI			Беседа	1	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	Спортив-ный зал	Собеседо-вание
1.5.	II			Беседа	2	Врачебный контроль	Спортив-ный зал	Собеседо-вание
1.6.	V			Беседа	2	Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.	Спортив-ный зал	Собеседо-вание
II.	IX-V			Прак-тичес-кое занятие	**66**	**Общая и специальная физическая подготовка**		
2.1.	IX-V			Прак-тичес-кое занятие		Общая физическая подготовка	Спортив-ный зал, стадион, тренажер-ный зал	Практи-ческое выполне-ние
2.2.	IX-V			Прак-тичес-кое занятие		Специальная физическая подготовка	Спортив-ный зал, стадион, тренажер-ный зал	Практи-ческое выполне-ние
III.	IX-V			Прак-тичес-кое занятие	**42**	**Избранный вид спорта: волейбол**		
3.1.	X			Прак-тичес-кое занятие	34	Основы техники волейбола	Спортив-ный зал	Практи-ческое выполне-ние
3.2.	IX-X			Прак-тичес-кое занятие	7	Стойки и передвижения	Спортив-ный зал	Практи-ческое выполне-ние
3.3.	XI-XII			Прак-тичес-	7	Передача мяча с сверху двумя	Спортив-ный зал	Практи-ческое

				кое занятие		руками		выполнение
3.4.	I- II			Практическое занятие	7	Передача мяча с снизу двумя руками	Спортивный зал	Практическое выполнение
3.5.	III-VI			Практическое занятие	7	Верхняя прямая подача мяча	Спортивный зал	Практическое выполнение
3.6.	V			Практическое занятие	6	Нападающий удар	Спортивный зал	Практическое выполнение
3.7.	VI-V			Соревнования	4	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Итоги соревнований
3.8.	II			Медицинский контроль	2	Медицинский контроль	ТОГБУЗ ВОФД	Медицинский контроль
3.9.	V			Тестирование	2	Промежуточная аттестация в форме тестирования	Спортивный зал, стадион	Тестирование
IV.	IX-V			Практическое занятие	**10**	**Технико-тактическая и психологическая подготовка**		
4.1.	IX-V			Практическое занятие	4	Техническая подготовка	Спортивный зал	Практическое выполнение
4.2.	IX-V			Практическое занятие	4	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Практическое выполнение
4.2.1.	XII-V			Практическое занятие	2	Тактика защиты	Спортивный зал	Практическое выполнение
4.2.2.	I-V			Практическое занятие	2	Тактика нападения	Спортивный зал	Практическое выполнение
4.3.	IV			Практичес-	2	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Практическая

				кое занятие				работа
V.	XII, I,V			Игра	**10**	**Другие виды спорта и подвижные игры**	Спортив-ный зал, стадион	Практиче-ское выполне-ние
VI.	I,V			Самос-тоятель ная работа	**8**	**Самостоятель-ная работа**	Стадион, дом	Практиче-ское выполне-ние
					144			

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное, вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Сетка волейбольная	штук	7
2.	Стойки волейбольные	штук	14
3.	Гимнастическая стенка	штук	7
4.	Гимнастические скамейки	штук	28
5.	Гимнастические маты	штук	28
6.	Скакалки	штук	70
7.	Мячи набивные	штук	45
8.	Гантели различной массы	штук	45
9.	Мячи волейбольные	штук	78
10.	Рулетка	штук	7
11.	Секундомер	штук	7
12.	Фишки напольные	штук	35

Информационное обеспечение

Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся.

Кадровое обеспечение

Педагогическую деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, изучаемых организацией, осуществляющей образовательную

деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Ведущими формами мониторинга эффективности реализации программы и динамики продвижения учащихся являются входная диагностика, и промежуточная диагностика. Аттестация обучающихся проводится с использованием разнообразных форм: педагогических и врачебных.

Педагогический контроль:

- тестирование;
- тесты-практикумы;
- самоконтроль;
- мониторинг физической подготовленности;
- контрольное занятие по каждому разделу;
- итоговое занятие в конце года.

В начале первого года обучения проводится *входной контроль*, по окончании 1–го, 2–го и 3–го годов обучения проводится *промежуточная аттестация* учащихся. Полученные результаты служат основанием для корректировки программы, прогнозирования обучения, поощрения учащихся.

Для определения результатов освоения образовательной программы проводится *итоговая аттестация учащихся.*

В зависимости от вида аттестации *формы* проведения могут быть следующие:

Для входного контроля это:

беседа, тестирование, практические задания.

Для промежуточной аттестации это:

Тестовые задания по теоретическому материалу и практические выполнение заданий в рамках пройденного материала.

Для итоговой аттестации:

Итоговое открытое занятие для родителей и педагогов, тестирование.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме.

Основными формами организации образовательного процесса являются практическое и комбинированное занятие. Теоретический материал осваивается в процессе овладения учащимися практическими навыками.

Для проведения аттестации разработаны контрольно – измерительные материалы, позволяющая измерить уровень обученности учащихся по программе, совокупность их представлений, знаний, умений и навыков.

- Диагностика знаний в области физической культуры и спорта.
- Диагностика уровня физической подготовленности.
- Диагностика уровня воспитанности.
- Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся.
- **Диагностика знаний в области физической культуры и спорта**

Данная диагностика проводится в форме тестирования. Учащиеся получают бланки, на которым написаны вопросы по теории физической культуры и спорта. Тестирование предполагает пятнадцать вопросов. За каждый правильный ответ, учащийся получает один балл (См. приложение №1).

- **Диагностика физической подготовленности**

Для определения уровня общей физической подготовленности юных пловцов используются следующие упражнения:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
- челночный бег 3 х 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперёд, стоя на возвышении (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
- шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости).

(см. приложение №2,3).

- **Диагностика уровня воспитанности спортсмена**

Диагностика уровня развития воспитанности спортсмена проводится по следующим критериям:

1) внешний вид;
2) манера общения, речь;
3) отношения с тренером-преподавателем;
4) отношения с другими спортсменами;
5) дисциплинированность (в плане выполнения заданий);
6) отношение к спортивному инвентарю, имуществу спортивной школы, труду других;
7) особенности поведения;
8) отношение к своим поступкам;
9) отношение к педагогическим воздействиям.

По диагностической программе каждый обучающийся оценивается по 3-балльной шкале по каждому критерию в соответствии с признаками проявления воспитанности (ярко проявляется — 3 балла; средний уровень проявления - 2 балла; не проявляется — 1 балл).

Ключ: 20-27-высокий уровень, 11-19- средний уровень, 0-10-низкий уровень. (Оценка уровня воспитанности учащихся, см. приложение №4)

- **Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся**

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
1. Организационно-волевые качества			
1. Терпение	Способность переносить допустимые по возрасту нагрузки в	а) высокий уровень – терпения хватает на все занятие	8-10 баллов
		б) средний уровень – на большую часть занятия	5-7 баллов

	течение определенного времени	в) низкий уровень – менее чем на половину занятия	менее 5 баллов
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	а) высокий уровень – волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком	8-10 баллов
		б) средний уровень – чаще самим ребенком, но иногда с помощью педагога	5-7 баллов
		в) низкий уровень – волевые усилия ребенка побуждаются извне	менее5 баллов
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	а) высокий уровень –ребенок постоянно контролирует себя сам	8-10 баллов
		б) средний уровень –периодически контролирует себя сам	5-7 баллов
		в) низкий уровень – ребенок не контролирует себя самостоятельно	менее 5 баллов
2. Ориентационные качества			
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	а) высокий уровень – нормальная	8-10 баллов
		б) средний уровень – заниженная	5-7 баллов
		в) низкий уровень – завышенная	менее 5 баллов
2. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	а) высокий уровень –постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	8-10 баллов
		б) средний уровень –периодически поддерживается самим ребенком	5-7 баллов
		в) низкий уровень – продиктован ребенку извне	менее5 баллов
3. Поведенческие качества			
1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	а) высокий уровень –пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	8-10 баллов
		б) средний уровень – сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5-7 баллов

процессе взаимодействия)		в) низкий уровень – периодически провоцирует конфликты	менее 5 баллов
2. Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	а) высокий уровень –инициативен в общих делах	8-10 баллов
		б) средний уровень –участвует при побуждении извне	5-7 баллов
		в) низкий уровень – избегает участия в общих делах	менее 5 баллов

Ключ:		
70-56	высокий	уровень
55-35	средний	уровень
34-0	низкий	уровень

Врачебный контроль предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);

2) медицинское обследование перед соревнованиями;

3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

5) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд и обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

Условно каждое занятие можно разделить на следующие связанный между собой алгоритм: подготовительный, основной и заключительный этапы:

Подготовительная часть занятия.

Цель – подготовить занимающихся к основной части занятия.

Задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя на занятие;

- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Основная часть занятия.

Цель – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств.

Заключительная часть занятия.

Цель – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;
- регулирование эмоционального состояния;
- подведение итогов занятия с оценкой результатов деятельности занимающихся и домашнее задание;
- дидактические материалы: технологические и инструкционные карты.

В случае отсутствия тренера-преподавателя (командирование, листок нетрудоспособности, отпуск и т.п.) плановые учебно-тренировочные занятия в зависимости от длительности такого периода могут быть перенесены на другое время, либо проведены другим тренером-преподавателем по его заявлению. В случае невозможности замены или переноса занятий работа осуществляется по индивидуальному плану самостоятельной работы учащихся.

Первый год обучения

№ п/п	**Название раздела**	**Формы занятий**	**Методы и приемы**	**Дидактический материал, техническое оснащение**	**Формы подведения итогов**
1	Теоретическая подготовка	Рассказ, беседа, объяснение, комбинированное занятие	Словесный, наглядный, Воспитания, объяснительно-иллюстративный.	План-конспект, справочные материалы.	Диагностическое занятие.
2.	Общая физическая подготовка и специально-физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры.	Словесный, наглядный, практический, игровой, воспитания	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.
3.	Избранный вид спорта: волейбол	Объяснение, показ. рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, воспитания, частично-поисковый.	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.

4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	Рассказ, показ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой, частично-поисковый	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
6.	Самостоятельная работа	Объяснение, рассказ.	Словесный, практический, метод самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Рассказ, беседа, объяснение, комбинированное занятие	Словесный, наглядный, Воспитания, объяснительно-иллюстративный.	План-конспект, справочные материалы.	Диагностическое занятие.
2.	Общая физическая подготовка и специально-физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры.	Словесный, наглядный, практический, игровой, воспитания	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.
3.	Избранный вид спорта: волейбол	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, воспитания, соревновательный	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
5.	Другие виды спорта и подвижные	Рассказ, показ, практическая	Словесный, наглядный, практический	План-конспект, справочные материалы,	Контрольное занятие.

	игры	работа, подвижные игры	методы контроля и самоконтроля, игровой, соревновательный	инвентарь.	
6.	Самостоятель-ная работа	Объяснение, рассказ.	Словесный, практический, метод самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.

Третий год обучения

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	Рассказ, беседа, объяснение, комбинированное занятие	Словесный, наглядный, Воспитания, объяснительно-иллюстративный.	План-конспект, справочные материалы.	Диагностическое занятие.
2.	Общая физическая подготовка и специально-физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры.	Словесный, наглядный, практический, игровой, воспитания	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.
3.	Избранный вид спорта: волейбол	Объяснение, показ. рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, воспитания, частично-поисковый.	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	Рассказ, показ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой, частично-поисковый	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
6.	Самостоятель-ная работа	Объяснение, рассказ.	Словесный, практический, метод самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
(для педагогов)

Основная:

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.

2. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. – Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2009.– 45 с.

3. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

4. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. - – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 412 с.

5. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.

6. Сингина Н.В. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. –М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16 – 36 с.

7. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015.– 88 с.

8. Фомин Е.В. Технико-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов. – М.: ВФВ, 2013. – Вып.13. – 56с.

Дополнительная:

1. Блок. Техника и тактика (сборник статей) / под общей редакцией Е.В. Фомина, Л.В. Булыкиной. – Москва: ВФВ, 2015. – Выпуск № 19. – 108 с.

2. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 161 с.

3. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питерцева. – М.: Издательство ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 336 с.

5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.

Список литературы
(для учащихся)

1. Беляев А. волейбол, учебник, М.: Издательство «Физическая культура и спорт», 2006. – 360с.

2. Кунявский В.А, Волейбол, организация соревнований и судейство М.: Издательство «ТВТ Дивизионн», 2011.- 192с.

3. Мондзолевский Г.Г. Щедрость игрока, М.: Издательство «Физическая культура и спорт», 1984. – 80с.

5. Оинума С., Уроки волейбола, М.: «Физкультура и спорт», 1985. — 112 с.

6. Эйнгорнаа А, Мацудайра Я, Так побеждать, СПб.: «Культ-информнпресс» Санкт-Петербург, 1994. — 204 с.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (http://www.fivb.com).

2. Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (http://www.cev.ru)

3. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (http://www.vfv.ru).

4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (http://www.minsport.gov.ru/).

5. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (http://olympic.ru/)

Приложение №1

Диагностика знаний в области физической культуры и спорта

1. Что такое физическая культура?

а) уровень владения знаниями о движениях, двигательных действиях, тактической подготовке и системе движений

б) часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирование здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовленности, физического развития

в) часть спорта, выраженная в стремлении человека к победе и достижению высоких результатов

г) учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры.

2. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

а) двигательных, гигиенических и просветительских задач

б) закаливающих, психологических и философских задач

в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем

г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

3. Что является основными средствами физического воспитания?

а) учебные занятия

б) физические упражнения

в) средства обучения

г) средства закаливания

4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время…

а) подвижных и спортивных игр

б) прыжков в высоту

в) бега с максимальной скоростью

г) занятий легкой атлетикой

5. Назовите основные физические качества

а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

6. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это…

а) физическое развитие

б) физическое воспитание

в) физическая культура

г) комплекс физических упражнений

7. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки является одной из задач:

а) тактической подготовки

б) технической подготовки

в) психологической подготовки

8. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся:

а) правила личной гигиены

б) психотерапия

в) соблюдение рационального распорядка дня

г) оптимальные санитарно-гигиенические условия

д) занятия физическими упражнениями

9. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики:

а) воспитательной

б) оздоровительной

в) образовательной

10. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

а) гипоксии

б) гиподинамии

в) гипокинезии

11. Волейбол это…

а) олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков

б) это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин

в) командная игра с мячом. Соревнование проводится в закрытом помещении или на открытой площадке (размер - 40х20 м, ворота 3х2 метра) между двумя командами 7 на 7 или 11 на 11 игроков. Для игры используют круглый надувной мяч, размер которого составляет 58-60 см в окружности для мужчин и 54-56 см для женщин. Вес мяча - от 425 до 475 г (для мужских сборных) или от 325 до 375 г (для женских команд).

г) не олимпийский вид спорта, командная игра, целью которой является забить мяч в ворота.

12. Назовите официальную дату рождения волейбола в России:

а) 12 мая 1995 год

б) 22 сентября 1953 год

в) 28 июля 1923 год

г) 15 августа 1987 год

13. Что не может делать игрок либеро?

а) участвовать в блоке, подавать, выполнять нападающий удар по мячу, полностью находящемуся выше верхнего края сетки

б) касаться сетки мячом при ударе

в) участвовать в блоке, делать более четырех касаний

г) атаковать

14. Замена игрока в волейболе это…

а) акт, при котором игрок, после того как секретарь сделал запись, вступает в игру на место другого игрока, который должен покинуть площадку (кроме либеро)

б) акт, при котором игрок продолжает игру

в) акт, при котором игрок вступает в игру, без разрешения секретаря

г) акт, при котором игрок покидает площадку и команда остается в меньшенстве.

15. Максимальное количество игроков в команде, одного тренера:

а) 6

б) 8

в) 9

г) 12

За каждый правильный ответ, учащийся получает 1 балл.

Школа оценки результата:

Высокий уровень 12-15 баллов.

Средний уровень 7-11 баллов.

Низкий уровень 0-6 баллов.

Приложение № 2

Определение уровня физической подготовленности учащихся

Бег 30 метров с высокого старта

Оборудование: секундомер, флажки.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю ногу – по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3 х 10 м

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 х 50 х 100мм. на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «–». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

Подтягивание на перекладине

Оборудование: высокая и низкая (110 см.) перекладины.

Процедура тестирования: мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см.). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

Шестиминутный бег.

Оборудование: секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учащихся по заданию тренера занимаются подсчётом кругов и определением общего метража. По истечении шести минут учащиеся останавливаются, и контролёры подсчитывают метраж каждого из них.

Оценка результата. Результат оценивается по длине преодолённой дистанции и подсчитывается с точностью до метра.

Приложение № 3

Оценка уровня физической подготовленности учащихся

Контр. упражнение	Возраст										Бал-лы
	7 лет	8 лет	9 лет	10лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет	
Бег 30 м, сек	7,6 и выше	7,3 и выше	7,0 и выше	6,6 и выше	6,4 и выше	6,3 и выше	6,2 и выше	6,1 и выше	6,0 и выше	6,0 и выше	0
	5,9-7,5	5,7-7,2	5,4-6,9	5,3-6,5	5,2-6,3	5,1-6,2	5,1-6,1	5,0-6,0	5,0-5,9	4,9-5,9	1
Челночный бег 3х10м, сек	11,7 и выше	11,2 и выше	10,8 и выше	10,4 и выше	10,1 и выше	10,0 и выше	10,0 и выше	9,9 и выше	9,7 и выше	9,7 и выше	0
	10,3-11,6	9,8-11,1	9,4-10,7	9,2-10,3	9,0-10,0	8,9-9,9	8,8-9,9	8,7-9,8	8,6-9,6	8,5-9,6	1
Наклон вперёд, стоя на возвышении, см	3 и менее	3 и менее	4 и менее	4 и менее	5 и менее	5 и менее	6 и менее	6 и менее	7 и менее	7 и менее	0
	4-8	4-8	5-9	5-9	6-10	6-10	7-11	7-11	8-12	8-12	1
Подтягивание, низкая перекладина, кол-во раз	2 и ниже	3 и ниже	3 и ниже	4 и ниже	4 и ниже	4 и ниже	5 и ниже	5 и ниже	5 и ниже	6 и ниже	0
	3-11	4-13	4-14	5-15	5-15	5-16	6-17	6-18	6-19	7-20	1
Шестиминут. бег, количество метров	500 и менее	550 и менее	600 и менее	650 и менее	700 и менее	750 и менее	800 и менее	850 и менее	900 и менее	900 и менее	0
	501-899	551-949	601-999	651-1049	701-1099	751-1149	801-1199	851-1249	901-1299	901-1299	1
Прыжок в дину с места	85 и ниже	90 и ниже	100и ниже	110 и ниже	120 и ниже	130 и ниже	140 и ниже	150 и ниже	170 и ниже	180 и ниже	0
	85	90	100	110	120	130	140	150	170	180-190	1

Приложение №4

Оценка уровня воспитанности спортсмена

№ п\п	Критерии	Уровень воспитанности		
		высокий 3б	средний 2б	низкий 1б
		Проявления		
1.	Внешний вид	Опрятный, не вызывающий, не раздражающий	Не совсем опрятный, с нотками раздражения	Неопрятный, вызывающий, раздражающий
2.	Манера общения, речь	Общительный, открытый, вежливый	Малоговорящий, закрытый, не всегда вежливый	Стремится навязать своё мнение, употребляет ругательства
3.	Отношения с тренером - преподавателем	Уважительные, доброжелательные, почтительные	Резко меняющиеся, превышающие меры общения со старшим человеком	Неуважительные , с элементами грубости
4.	Отношения с другими спортсменами	Дружеские, сопереживающие, с симпатией	Зависящие от настроения, резко меняющиеся	Конфликтные, издевательские, с антипатией
5.	Дисциплинированность (в плане выполнения заданий)	С особой тщательностью выполняет все требования тренера-преподавателя	Не всегда выполняет требования тренера-преподавателя	Игнорирует требования тренера-преподавателя поступает исходя из личных интересов
6.	Отношение к спортивному инвентарю, имуществу спортивной школы, к труду других людей	Бережное, ценит труд окружающих	Иногда может себе позволить халатное отношение, ценит труд других людей	Пренебрежительное (ломает, пачкает, не ценит труд других)
7.	Особенности поведения	Систематически совершает положительные поступки	Меняющееся поведение, в основном положительные поступки	Имеют место отрицательные поступки (грубость, драки, опоздания, нарушения дисциплины)
8.	Отношение к своим поступкам	Адекватно оценивает свои поступки	Правильно оценивает, но иногда оправдывается.	Равнодушен, оправдывается

9.	Отношение к педагогическим воздействиям	Переживает, старается пересмотреть ситуацию и исправиться	Воспринимает, как обиду, но старается переосмыслить	С ожесточением