

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на
Педагогическом совете
Протокол №1 от 28.08.2019

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
«Слободо-Туринская ДЮСШ»
С.Г. Захарова
«28» августа 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

базового уровня

по командному игровому виду спорта

ВОЛЕЙБОЛ

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации программы: 4 года

Программу составили:

Крутикова Светлана Витальевна-

заместитель директора по спортивной
работе МАУ ДО «Слободо-Туринская
детско-юношеская спортивная школа»

*Потапова Ольга Александровна-тренер-
преподаватель*

с. Туринская Слобода,
2019г.

Дополнительная общеразвивающая программа базового уровня по командному игровому виду спорта «Волейбол» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации и Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации

Содержание

	Пояснительная записка	3
1.	Учебный план	6
1.1.	Продолжительность и объемы реализации программы	6
1.2.	Примерный учебный план тренировочных занятий	7
1.3.	Соотношение объемов тренировочного процесса	8
2.	Методическая часть	8
2.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	8
2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	9
2.3.	Избранный вид спорта	12
2.3.1.	Техническая подготовка	12
2.3.2.	Тактическая подготовка	13
2.3.3.	Воспитательная работа и психологическая подготовка	15
2.3.4.	Соревновательная практика	18
2.4.	Требования техники безопасности	19
3.	Система контроля и зачетные требования	23
3.1.	Требования к результатам освоения Программы по предметным областям	23
3.2.	Контрольно-переводные нормативы	24
3.3.	Методические указания по организации промежуточной аттестации	27
4.	Организационно-педагогические условия реализации программы.	29
	Перечень информационного обеспечения	31
	Перечень интернет-ресурсов	32

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Соответствует базовому уровню обучения.

«Базовый уровень» предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Волейбол (англ. Volleyballo от volley - «залп», «удар с лета», и ball - «мяч») - командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), или игрок защищающейся команды, допустил ошибку. При этом для организации нападения игрокам одной команды дается не более трех касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов.

Волейбол, широко представлен в программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте.

Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. Это во многом объясняет то, что волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования, начального среднего и высшего профессионального образования.

Таким образом, волейбол - необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это - силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорт «Волейбол» рассчитана на обучающихся младшего школьного и среднего школьного возраста.

Программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям волейболом, подготовку к участию в соревнованиях по волейболу, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

Актуальность программы

«Волейбол» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и

подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

Данная программа позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий по волейболу начального школьного возраста, а так же учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональным программам по видам спорта «Волейбол».

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепить здоровье и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом посредством волейбола;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр;
- воспитать трудолюбие;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость); - достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, которые необходимы для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий волейболом.

Основным условием выполнения этих задач является целенаправленная подготовка юных волейболистов, которая предусматривает следующие направления:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных упражнений, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и моральными качествами, спортсменов;

Основная цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в волейбол.

Основными задачами программы являются:

обучающие:

- обучить основам технике волейбола и упрощенным правилам игры;
- укреплять здоровье детей средствами физических упражнений;
- выявление и поддержка детей, проявивших яркие способности в избранном виде спорта;
- расширять знания в области волейбола и спорта в целом.

воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие:

- развивать физические качества, посредством подвижных игр;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания.

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- зачёт по теоретической подготовке;
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП;
- участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Адресат программы

Программа рассчитана для мальчиков и девочек в возрасте от 6 до 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям волейболом.

Зачисление на обучение по общеразвивающей программе дополнительного образования «Волейбол» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Период	Возраст	Наполняемость	Объем тренировочной нагрузки в неделю (час)
СОГ-1	6-7 лет	16-20	2
СОГ-2	7-8 лет	16-18	4
СОГ-3	8-9 лет		
СОГ-4	9-10 лет		

Планируемые результаты:

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить

основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысить сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; *воспитывают культуру поведения болельщика во время просмотра игр по волейболу различного ранга и уровня*, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

По окончании обучения обучающиеся будут:

- владеть спортивной терминологией (в рамках программы);
- уметь четко формулировать, излагать свои мысли, передавать личностную информацию;
- иметь представления о безопасности жизнедеятельности;
- мотивированы на здоровый образ жизни;
- уметь обратиться за помощью к педагогам, старшим, ровесникам;
- знать правил поведения на площадке, в общественных местах;
- мотивированы на успех личности и команды;
- уметь аргументировать, отстаивать свою точку зрения;
- совершенствовать технические и тактические приемы и уметь применять их в соревновательной деятельности;
- обладать соревновательным опытом;
- уметь анализировать качество выполнения учебных заданий.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

1.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач в таблице ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель.

В данном плане часы распределены на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая

подготовка, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, итоговая и промежуточная аттестация).

В каникулярное время обучающиеся МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ» продолжают учебно-тренировочные занятия согласно расписанию.

Тренировочные занятия проводятся с 12.30 ч до 20.00 ч, согласно расписанию, утвержденному руководителем.

Суббота, воскресенье, кроме основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Академический час учебно-тренировочного занятия – 40 мин.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе – 2-х академических часов.

Максимальная недельная учебно-тренировочная нагрузка в неделю составляет: на спортивно-оздоровительном этапе (первый год) – 2 академических часа, (второй, третий и четвертый год) – 4 академических часа (допускается снижение максимального объема тренировочной нагрузки, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема).

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка
- избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, промежуточная аттестация).

1.2. Примерный учебный план тренировочных занятий на 36 учебных недель.

Предметные области			Форма промежуточной и итоговой аттестации
	СОГ 1	СОГ 2-4	
Теория и методика физической культуры и спорта	2	4	Тест, беседа
Физическая подготовка, час:	62	96	КН
<i>Общая физическая подготовка, час</i>	<i>54</i>	<i>72</i>	
<i>Специальная физическая подготовка, час</i>	<i>8</i>	<i>24</i>	
Избранный вид спорта:	8	44	Соревновани

			я
-техническая подготовка	3	19	
-тактическая подготовка	0,5	5	
-воспитательная работа и психологическая подготовка	0,5	6	
-соревновательная практика	1	10	
-итоговая и промежуточная аттестация	2	4	
Количество часов в неделю	2	4	
Всего часов на 36 недель	72	144	

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

1. теоретическая подготовка в объеме от 2.5% от общего объема учебного плана;
2. общая и специальная физическая подготовка в объеме от 67-97 % от общего объема учебного плана;
3. избранный вид спорта в объеме не менее 20 % от общего объема учебного плана;

Предметные области	Этапы подготовки	
	Спортивно оздоровительный этап	
	СОГ 1 год обучения	СОГ 2-4 года обучения
Теория и методика физической культуры и спорта	2,5%	3%
Общая физическая подготовка	75%	50%
Специальная физическая подготовка	11,5%	17%
Избранный вид спорта	11%	29%

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть учебной программы содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

2.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она

органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Темы:

1. *Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола. История развития и зарождение волейбола. Становление волейбола как вида спорта.
2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
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.
4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.
5. *Правила игры.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Действующие правила игры. Терминология и жестикация.
6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем.

2.2.ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одной из главнейших частей в учебном процессе подготовки волейболистов является физическая подготовка, направленная на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка волейболистов подразделяется на общую и специальную.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОФП -необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных волейболистов. Это процесс развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, но влияющих под воздействием мышечной деятельности на состояние органов и систем организма.

Цель: Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков.

Задачи ОФП:

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.
2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.
3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

Предполагаемый результат:

1. Развитие у обучающегося основных физических качеств;
2. Повышение психологической подготовленности;
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы, плавание, лыжный бег и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

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

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

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

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад;

- соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Эстафетный бег с этапами. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

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 волейболистов», «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.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);
- упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);
- упражнения с отягощением (гантелями и др.);

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СФП - это тоже процесс развития физических качеств, но отвечающих специфическим требованиям деятельности в данном виде спорта и соревновательной деятельности.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.

3. Повышение психологической подготовленности.

Средствами являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (ско-

ростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

Предполагаемый результат:

1. Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;

2. Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.

- *Развитие силы*

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

- *Развитие быстроты.*

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

- *Развитие выносливости*

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростные, прыжковые, силовые.

- *Развитие ловкости*

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

- *Развитие прыгучести.*

Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

2.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

2.3.1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техники.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача,

передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

Техника нападения

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

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

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

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

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

Техника защиты

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

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

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

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

2.3.2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика спортсмена -это искусство ведения соревнования с противником.

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки обучение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения.

Методика тактической подготовки волейболиста

Тактика игры – это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

Обучение тактике и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях образования двигательных навыков.

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

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

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

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

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

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

2. Групповые действия:

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

3. *Командные действия:*

система игры со второй передачи игроком передней линии:

прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

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

2. *Групповые действия:*

взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

игроков зон 5,1,6с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

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

2.3.3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека.

Воспитательная работа начинается с момента набора учащихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во внеурочное время.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно-воспитательного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;
- положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера-преподавателя;
- постоянная связь с родителями обучающихся и педагогами общеобразовательных школ;

- становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

Средства и формы воспитательной работы:

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);
- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объёмная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;
- помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);
- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затруднённых условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);
- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого обучающего и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия юный спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-

психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных волейболистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие оперативного (тактического) мышления;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества волейболиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность и подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на

результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы волейболисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять волейболистов, проявивших в ответственных играх выдержку и самообладание.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение волейболистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому обучающему. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым воспитанником игровой дисциплины.

2.3.4. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА

Соревнования - неотъемлемая часть всесторонней подготовки волейболистов, которая является одной из важнейших форм тренировочного процесса.

Основные цели и задачи соревнований:

- популяризация волейбола;
- вовлечение детей в регулярные занятия волейболом;
- подведение итогов учебно-тренировочной работы за определённый период;
- выполнение спортсменами разрядных нормативов и требований единой всероссийской классификации, выполнение норм ОФП.

Участие в соревнованиях даёт возможность спортсмену испытать самоудовлетворение при победе, достигнутой в процессе длительной подготовки, сравнить свои способности со способностями других. Стремление спортсмена быть первым мобилизует все его силы, что не только способствует проявлению функциональных возможностей, но и служит средством их формирования.

Во время соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях, закладывается правильное отношение к состоянию своего здоровья, формируется положительная мотивация по соблюдению здорового образа жизни. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для обычных учебно- тренировочных занятий.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол

Виды соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Спортивно-оздоровительный	
	СОГ-1,2 года обучения	СОГ-3,4 года обучения
Контрольные	1	2
Отборочные	-	-
Основные	1	1
Игры	13	20

Участие в соревнованиях разного уровня в избранном виде спорта и в других (различных) видах спорта: в образовательной организации, районе, области.

2.4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида

спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в само страховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);

- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Требования техники безопасности по волейболу

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям спортивными играми допускаются лица с блет, имеющие медицинский допуск (справку) и прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- травмы, при выполнении бросков мяча, прыжков без разминки;
- травмы, при выполнении технических действий защиты и нападения спортсменами разного возраста и физико-технической подготовки;
- количество учащихся не должно превышать: 20 человек.

1.3. Спортзал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму. Запрещается играть с кольцами, браслетом на руках, серьгами и др. Ногти должны быть коротко подстрижены. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

2.2. Войти в спортзал по разрешению тренера и только с тренером.

2.3. Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (щитов, ворот, перекладин, стоек и др.).

2.4. Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.

2.5. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Строго соблюдать дисциплину.

3.2. Не выполнять упражнений без заданий тренера.

3.3. Во время тренировки по свистку тренера все должны прекратить движение.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений.

3.5. По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

3.6. Перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

Передача мяча

Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

Учащийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча - задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней. По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и

приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Вывести учащихся из зала (тренер выходит последним).

5.3. Принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль является составной частью подготовки юных волейболистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии волейболистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

На этап спортивно-оздоровительный принимаются лица, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Текущий контроль – проводится на всех этапах изучения:

- выполнение заданий;
- опрос.

Тематический контроль знаний проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания в основном сформированы и систематизированы.

Промежуточная аттестация – подведение итогов за год:

- беседа, тест по теории и методике физической культуры и спорта;
- нормативы по ОФП;
- нормативы по СФП;
- соревнования по избранному виду спорта.

Участие детей в соревнованиях и проведение контрольных испытаний, говорит об итогах проделанной работы.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно оздоровительном этапе являются – регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объёмов тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

3.1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям

№	Предметная область	Спортсмен должен знать/уметь
1	Теория и методика физической культуры и спорта	техника безопасности на занятиях; значение режима дня для спортсменов; влияние закаливания на организм человека; понятия: «здоровье», «здоровый образ жизни», «правильное питание»; влияние вредных привычек на организм человека; основные понятия о технике; тактике; инвентарь, оборудование, необходимые для проведения тренировочных занятий и соревнований. Терминологию волейбола
2	Общая и специальная физическая подготовка	Сдача нормативов и выполнение требований для каждого года обучения. Выполнение комплексов физических упражнений. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (гибкость, быстрота, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание.
3	Избранный вид спорта	Участие в соревнованиях, овладение основами техники и тактики. Выполнять передачу, прием, подачу мяча, нападающие удары и постановку блока; Анализировать и оценивать игровую ситуацию.

**3.2. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОФП И СФП ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
девочки**

Вид испытаний	уровень	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3	СОГ 4
Бег 30 м.,с	Низкий	7,9	7,5	7,2	6,9
	Средний	7,7	7,1	6,9	6,6
	Высокий	7,0	6,8	6,6	6,2
Челночный бег 3x10	Низкий	10,9	10,9	10,5	10,0
	Средний	10,6	10,4	9,9	9,5
	Высокий	10,3	9,5	9,3	8,7
Прыжок в длину с места,см	Низкий	110	105	110	120
	Средний	115	115	120	130
	Высокий	125	135	130	140
Прыжок вверх с места со взмахом руками	Низкий	10	13	18	23
	Средний	12	17	22	27
	Высокий	15	20	25	30
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 6)	Низкий	1	1	2	
	Средний	2	2	3	
	Высокий	3	3	4	
Метание теннисного мяча с лицевой линии через сетку по свистку (кол-во из 5 бросков)	Низкий	1	1	2	
	Средний	2	2	3	
	Высокий	3	3	4	
Бросок набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, стоя	Низкий				4,2
	Средний				5,5
	Высокий				7

Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10)	Низкий Средний Высокий				2 3 4
Подача Нижняя прямая (из 5)	Низкий Средний Высокий		1 2 3		
Подача Нижняя прямая(3) Нижняя боковая(2)	Низкий Средний Высокий			1 2 3	
Подача Нижняя прямая(1) Нижняя боковая(1) Верхняя прямая(1)	Низкий Средний Высокий				1 2 3
Подача на точность. Способ любой (из 5)	Низкий Средний Высокий				2 3 4
Прием мяча с подачи (из 5)	Низкий Средний Высокий			1 2 3	
Прием мяча с подачи-передача в зону 3 (из 5)	Низкий Средний Высокий				1 2 3

мальчики

Вид испытаний	уровень	СОГ (6-7 лет)	СОГ (8 лет)	СОГ (9 лет)	СОГ (10 лет)
Бег 30 м.,с	Низкий	7,9	7,2	6,9	6,5
	Средний	7,7	6,9	6,4	6,2
	Высокий	7,0	6,7	6,2	6,0
Челночный бег 3x10	Низкий	10,9	10,3	9,7	9,6
	Средний	10,6	10,0	9,5	9,3
	Высокий	10,3	9,2	9,0	8,5
Прыжок в длину с места,см	Низкий	110	110	120	130
	Средний	115	120	130	140
	Высокий	125	140	145	150
Прыжок вверх с места со взмахом руками	Низкий	12	17	22	30
	Средний	18	20	30	36
	Высокий	24	30	36	40
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 6)	Низкий	1	2	3	
	Средний	2	3	4	
	Высокий	3	4	5	
Метание теннисного мяча с лицевой линии через сетку по свистку (кол-во из 5 бросков)	Низкий	2	2	3	
	Средний	3	3	4	
	Высокий	4	4	5	

Бросок набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, стоя	Низкий Средний Высокий				6 8 9
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10)	Низкий Средний Высокий				2 3 4
Подача Нижняя прямая (из 5)	Низкий Средний Высокий		1 2 3		
Подача Нижняя прямая(3) Нижняя боковая(2)	Низкий Средний Высокий			1 2 3	
Подача Нижняя прямая(1) Нижняя боковая(2) Верхняя прямая(2)	Низкий Средний Высокий				2 3 4
Подача на точность. Способ любой (из 5)	Низкий Средний Высокий				3 4 5
Прием мяча с подачи (из 5)	Низкий Средний Высокий			2 3 4	
Прием мяча с подачи-передача в зону 3 (из 5)	Низкий Средний Высокий				2 3 4

Основные критерии – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года

3.3. Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся.

Порядок проведения.

К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов или тренером-преподавателем.

По итогам контрольно-переводных нормативов заполняются протоколы сдачи нормативов.

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

В образовательных программах каждого вида спорта для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы.

Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся ДЮСШ

Этап обучения	Всего вопросов	Минимальной количество правильных ответов	Оценка
2-4 года обучения	15	≥ 7	Зачет

4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

4.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Учебно-методическое обеспечение:

п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. Методические материалы: Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений,	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

			выполнение контрольных заданий.		
Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.		Методы: Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Мячи, сетка, фишки, кубики др. Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование		Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	Оборудование: Волейбольная сетка, мячи Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие		Методы: Соревновательно-игровой, словесный Приемы: Объяснение, демонстрация.	Оборудование: Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. Методические материалы: карточки.	Обсуждение
Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,		Методы: соревновательно-игровой, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	Оборудование: Стойки, конусы, рулетка, мячи, волейбольная сетка Методические материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание программы, необходимым условием ставит наличие:

- спортивного зала;
- тренажерного зала;

- спортивного инвентаря:

- сетка волейбольная
- мячи волейбольные
- скамейки гимнастические
- обручи
- скакалки
- мячи для тенниса
- свисток
- мячи баскетбольные
- мячи набивные
- секундомер,эспандеры

- специальной одежды и специальной обуви.

4.3. Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г.№ 1726-р.);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14)

Перечень информационного обеспечения

1. *Банников А.М., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М.,
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина.
4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе.
5. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист.
6. *Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.* Волейболь
7. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства.ь.
8. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу,.
9. *Марков К. К.* Тренер-педагог и психолог..
10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов волимпийском спорте..
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана.
Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой.
14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.
15. Система подготовки спортивного резерва..
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт.

Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
2. <http://www.vfv.ru/> Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола
3. <http://lib.sportedu.ru/> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»
4. <http://www.ski66.ru/> Новостиспорта Свердловской области;
4. <http://lib.sportedu.ru/> Библиотека по физической культуре и спорта