

# СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 2
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 8
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 8
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 11
5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ… 29
6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. 34
7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ. 34
8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 36
9. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 47
10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 51
	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 важное 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 мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

## Дополнительная общеразвивающая программа по футболу

Муниципального автономного учреждения дополнительного образования

«СШ Новосергиевского района» (далее – Программа) является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на этапе предварительной подготовки (в группах спортивно- оздоровительного этапа) вида спорта «Волейбол».

## Программа разработана и реализуется в соответствии с требованиями:

* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении [Порядка организации и](https://docs.cntd.ru/document/351746582#6560IO) [осуществления образовательной деятельности по дополнительным](https://docs.cntd.ru/document/351746582#6560IO) [общеобразовательным программам](https://docs.cntd.ru/document/351746582#6560IO)»;
* Федерального закона от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ

«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в РоссийскойФедерации;

* Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спор в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н

«Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом»;

* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634

«Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной

подготовки»;

* Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

* Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
* Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно- эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;
* Устава МАУ ДО «СШ Новосергиевского района».

***Направленность*** Программы - физкультурно-спортивная.

Образование осуществляется на русском языке.

***Новизна данной программы*** заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных. Одним из направлений, способствующему решению этих задач, является создание в МАУ ДО

«СШ Новосергиевского района» спортивно-оздоровительного этапа подготовки (СО) по волейболу для детей в возрасте 6 – 18 лет.

***Актуальность*** дополнительной общеразвивающей программы по Футболу состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

***Целью*** Программы является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий волейболом.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих ***основных задач:***

* + удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
	+ формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
	+ создание условий в процессе занятий волейболом для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;
	+ приобретение разносторонней физической подготовленности;
	+ воспитание черт спортивного характера;
	+ овладение основами техники игры в волейбол.

***Отличительные особенности*** дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что обучающиеся получают основы знаний, практические навыки и умения в волейболе для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по волейболу. Программный материал имеет практический и теоретический разделы. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть

обучающиеся в процессе обучения в спортивной школе, а практический раздел – программный материал, определяющий содержание физической и технической подготовки обучающихся.

В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно- тренировочного процесса. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы. Подготовка футболистов рассматривается как целостная система, с учетом преемственности общеобразовательных программ.

***Возраст детей***, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы: ***6-18 лет.***

В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются дети в возрасте от 6 до 18 лет, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест в учреждении. При достижении обучающимися возраста 7 лет, осуществляется индивидуальный отбор для занятий в группах начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по волейболу, те занимающиеся кто не прошел индивидуальный отбор дальше продолжают обучаться по дополнительной общеразвивающей программе по волейболу.

***Срок реализации программы:*** Программа рассчитана на 2 года обучения по 312 часов в год.

Программа реализуется в течении всего учебно-тренировочного года, включая каникулярное время.

## Формы и режимы занятий:

Форма обучения - **очная.** В период праздничных нерабочих дней, обучающиеся занимаются по индивидуальным планам.

\* Индивидуальные планы включены в учебную нагрузку по всем видам подготовки в соответствии с рабочей программой тренера-преподавателя.

Можно выделить основные группы форм проведения учебно-тренировочных занятий:

***-***групповая;

* работа по индивидуальным планам;
* участие в соревнованиях;

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

Практические занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 астроном

часа.

Продолжительность занятия 60 мин с учетом 10-ти минутного перерыва. Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября по 31 августа. Его

продолжительность составляет 52 недели в условиях спортивной школы. Формы проведения занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Один академический час учебно-тренировочного занятия составляет 60 минут. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки составляет 6 астрономических часов. Продолжительность одного занятия в группах

спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать двух астрономических часов.

Обучающихся, разных по гендерному признаку, по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий для групп спортивно-оздоровительного этапа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Количество часов |
| СО-1 | СО-2 |
| 1 | Общефизическая подготовка | 193 | 193 |
| 2 | Технико-тактическая подготовка | 56 | 56 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 12 | 12 |
| 4 | Медицинское обследование (вне сетки) |  |  |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 49 | 49 |
| 6 | Выполнение контрольных нормативов | 2 | 2 |
|  | ***Всего часов*** | ***312*** | ***312*** |

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

## Примерный календарный учебный график на 1 год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки | Сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Общаяфизическая подготовка | 16 | 16 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 14 | 18 | 15 | 21 | 193 |
| 2 | Специальная физическаяподготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | 49 |
| 3 | Техническая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 34 |
| 4 | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 22 |
| 6 | Теоретическа я подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 7 | Участие всоревнования | в счет специальной физической подготовки |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | х |  |  |
| 8 | Контрольные и переводные испытания |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| 9 | Медицинское обследование | Вне сетки часов |  |
|  | Итого часов | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 28 | 24 | 26 | 312 |

***Примерный календарный учебный график на 2 год обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки | Сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Общаяфизическая подготовка | 16 | 16 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 14 | 18 | 15 | 21 | 193 |
| 2 | Специальная физическаяподготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | 49 |
| 3 | Техническая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 34 |
| 4 | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 22 |
| 6 | Теоретическа я подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 7 | Участие всоревнования х | в счет специальной физической подготовки |  |
| 8 | Контрольные и переводные испытания |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| 9 | Медицинское обследование | Вне сетки часов |  |
|  | Итого часов | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 28 | 24 | 26 | 312 |

## Условия комплектования учебных групп по годам обучения

Возраст обучающихся для зачисления в спортивную школу и перевода по годам обучения исчисляется на момент начала учебного года (на 01 сентября текущего года) с таким расчетом, чтобы в течение наступающего

учебного года возраст зачисленного в учебную группу обучающего соответствовал установленным требованиям.

Возраст обучающихся в группах спортивно-оздоровительного этапа устанавливается в диапазоне 6 – 18 лет. Решение о проведении занятий с детьми дошкольного возраста принимает учредитель спортивной школы при наличии разрешения органов здравоохранения.

Определяя перспективы юных спортсменов для продолжения занятий футболом на дальнейших этапах многолетней подготовки, следует учитывать способность обучающихся к проявлению волевых качеств и уровень их мотивации к совершенствованию спортивного мастерства в избранном виде спорта.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Возраст | Уровень | Количество | Количест | Общее | Критерии оценки, |
| Спорт | обучающихс | спортив | обучающих | во | количес | условия |
| ивно- | я | ной | ся | трениров | тво | комплектования и |
| оздор |  | квалифи | в учебной | очных | учебных | перевода |
| овите |  | кации | группе | дней в | часов в | обучающихся по |
| льны |  | обучаю |  | неделю | годично | годам обучения |
| й этап |  | щихся |  |  | м цикле |  |
|  |  | по |  |  |  |  |
|  |  | окончан |  |  |  |  |
|  |  | ии |  |  |  |  |
|  |  | учебног |  |  |  |  |
|  |  | о |  |  |  |  |
|  |  | года |  |  |  |  |
| *Спортивно-оздоровительные группы* |
|  |  |  |  |  |  | 1. Состояние здоровья |
| Весь | 6 -18 лет | - | 15-25 | 3 | 312 | и динамика |
| этап |  |  | человек |  |  | индивидуальных |
| обуче |  |  |  |  |  | показателей |
| ния |  |  |  |  |  | развитияфизических |
|  |  |  |  |  |  | качеств |
|  |  |  |  |  |  | обучающихся. |
|  |  |  |  |  |  | 2. Выполнение норм |
|  |  |  |  |  |  | ОФП |

При достижении обучающимися возраста 8 лет, обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы начальной

подготовки при желании продолжить обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по волейболу.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола.

Подготовка юных волейболистов – это многогранный процесс, охватывающий все стороны воспитания спортсмена. Ведущее место в нем отводится тренировкам и соревнованиям. Успешно выступить в соревнованиях, не пройдя теоретической, технической, тактической и психологической подготовки невозможно.

## Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки | Спортивно-оздоровительныйэтап, (%) |
| 1. | Теоретическая подготовка | 5 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 59 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 16 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 19 |
| 5. | Переводные и контрольные испытания | 1 |

Соотношение средств общей и специализированной подготовки может изменяться в процентном соотношении по годам подготовки с учетом контингента обучающихся.

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований.

В сентябре и январе учебно-тренировочного года проводится вводный инструктаж обучающихся и инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом, при проведении соревнований и прочее, с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календарного плана.

*При планировании тренировочного процесса, необходимо учитывать следующее:*

* строгую преемственность задач, средств и методов тренировки;
* непрерывное обучение навыкам техники игры в волейбол;
* планирование тренировочной и соревновательной нагрузок с учетом биологического возраста обучающихся;
* одновременное развитие физических качеств обучающихся и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные (сенситивные) периоды развития детского организма.

# ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Под теоретической подготовкой волейболиста на спортивно- оздоровительном этапе следует понимать педагогический процесс формирования у обучающихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики волейбола. Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме лекций, бесед, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих волейболистов. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки.

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Волейбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого

вида спорта, о медико- биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма.

*Физическая культура и спорт в России.*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть обшей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по волейболу.

*Состояние и развитие волейбола в России, мире.*

История развития волейбола в мире и в нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий волейболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд волейболистов на соревнованиях.

*Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена*

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

*Гигиенические требования к занимающимся спортом*

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

*Влияние физических упражнений на организм спортсмена*

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Активный отдых. Самомассаж. Основные приемы и виды спортивного массажа.

*Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте*

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий волейболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. *Общая характеристика спортивной подготовки*

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство обшей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в

спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

*Планирование и контроль спортивной подготовки*

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса. Степ-тест. Уровень физического развития волейболистов. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи.

*Физические способности и физическая подготовка*

Физические качества. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятии спортом. Методика воспитания физических качеств.

*Основы техники игры и техническая подготовка*

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. О соединении технической, тактической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

*Спортивные соревнования*

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по волейболу. Судейство соревнований. Судейская бригада:

главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Физическая подготовка волейболиста представляет собой процесс воспитания физических качеств.

Общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии обучающего и создание базы для последующего совершенствования. Решение этого уровня задач связывают с понятием «общая физическая подготовка» (ОФП).

## Состав средств общей физической подготовки.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм занимающегося.

1. **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
2. **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В

положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

1. **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.
2. **Акробатические упражнения**. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
3. **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
4. **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-

минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

1. **Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам)

# СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для волейбола.

Основными средствами специальной физической подготовки являются Физические упражнения:

* Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу

«челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением.

* Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.
* Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.
* Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным

мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения, стоя на гимнастической стенке

* одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).
* Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.
* Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).
* Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Запрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.
* Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег

по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

* Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).
* Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).
* Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеру. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания)

* Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.
* Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
* Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.
* Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу,

сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

* Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.
* Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.
* Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).
* В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок

через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

* Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).
* Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.
* Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у

сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

* Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.
* Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

# ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных волейболистов осуществляется ознакомление и начальное разучивание техники и тактики.

# Техническая подготовка

техника нападения 1.Перемещения:

-прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки;

* сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2.Передачи сверху двумя руками:

-в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями;

-на точность с применением приспособлений;

-чередование по высоте и расстоянию;

-из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4м), 5-2, 6-

4 (расстояние 6м);

-стоя спиной в направлении передачи;

-с последующим падением и перекатом на бедро;

-вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения;

-отбивание мяча кулаком у сетки стоя и в прыжке. 3.Подачи:

-нижние –соревнования на точность попадания в зоны;

-верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в левую, правую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования на количество, на точность;

-верхняя боковая подача. 4.Нападающие удары:

-прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки;

-прямой слабейшей рукой;

-с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей). техника защиты

1. Перемещения и стойки:

-стойка, скачок вправо, влево, назад;

-падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений;

-сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

1. Прием мяча:

-сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6- 8м);

-прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке;

-нападающего удара в парах, через сетку на точность;

-сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево);

-прием отскочившего от сетки мяча. 5.Блокирование:

-одиночное в зонах 2,3,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи;

-блокирование в прыжке с площадки;

-блокирование нападающего удара с различных передач по высоте;

-блокирование удара с переводом вправо;

-блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

# Тактическая подготовка

тактика нападения 1.Индивидуальные действия:

-выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки-лицом);

-подачи (способа, направления);

-нападающего удара (способа и направления);

-подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену;

-выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке);

-вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему;

-вторая передача нападающему, сильнейшему на линии;

-имитация нападающего удара и «обман»;

-имитация второй передачи и «обман» через сетку. 2.Групповые действия:

-взаимодействия игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4);

-игроков задней и передней линии (игроков 6,5,1 с игроками зоны 3(2) при первой передаче).

1. Командные действия:

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

Тактика защиты 1.Индивидуальные действия:

-выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой;

-при блокировании;

-при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар;

-блокирующих, нападающих;

-выбор способа приема подачи (сверху от нижней, снизу от верхней, сверху двумя руками с падением);

-способа перемещения и способа приема от нападающих ударов;

-блокирование определенного направления. 2.Групповые действия:

-взаимодействие игроков в задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;

-взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими;

-игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2;

-игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

1. Командные действия:

-расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет:

А)игрок зоны 3.

Б)игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад,

В)игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2,

в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара;

-система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

# КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыковволейбола, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом.

## Результатом реализации программы являются:

* сохранение контингента обучающихся;
* укрепление здоровья обучающихся;

-всестороннее гармоническое развитие физических качеств;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

* освоение основ техники по виду спорта волейбол;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

Контрольные нормативы сдаются обучающимися в конце года и проводятся в виде промежуточной аттестации.

Контрольно-переводные нормативы сдаются занимающимся при достижении 8-ти летнего возраста, по желанию занимающегося при успешной сдаче нормативов занимающийся переводится на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

# ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль состояния здоровья юных спортсменов осуществляется силами врача общеобразовательной школы и лечебно- профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско- преподавательским коллективом два раза в год – в сентябре и январе,

обучающиеся проходят медицинское обследование. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

На всех этапах формирования личности воспитание играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество.

**Цель** воспитания определена как развитие духовности учащихся, их нравственное и профессиональное становление, самореализация их личности.

**Задачами воспитания** являются: формирование высоких моральных качеств подрастающего поколения, чувства патриотизма, ответственности перед товарищами и обществом, социальной активности, дисциплинированности и трудолюбия.

Процесс воспитания должен строиться на основе базовых **принципов,** выработанных в течение всей истории становления человечества и закрепленных в государственных документах Российской Федерации.

В условиях спортивной школы они применимы в следующей редакции:

* + ***Принцип системности*** предусматривает тесную взаимосвязь всех аспектов воспитательной работы и учебно-тренировочного процесса;
	+ ***Принцип преемственности*** предполагает передачу позитивного опыта, лучших традиций, нравственных ценностей от старшего поколения к младшему;
	+ ***Принцип гуманистической направленности*** означает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, выбора им наиболее рациональной стратегии взаимодействия;
	+ ***Принцип вариативности*** предусматривает многообразие методов и средств воспитания в зависимости от поставленных задач.
	+ ***Принцип природосообразности*** воспитания состоит в необходимости научного понимания взаимосвязи природных и

социокультурных процессов, воспитания юных спортсменов сообразно их полу, возрасту, формирования у них ответственности за экологические последствия своих действий и поведения;

* + ***Принцип культуросообразности*** предполагает, что процесс воспитания строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры и региональными традициями, не противоречащими общечеловеческим ценностям;
	+ ***Принцип эффективности социального взаимодействия*** предполагает воспитание обучающихся в коллективах различного типа, что позволяет расширить сферу общения и создать условия для социальной адаптации, самореализации;

Руководствуясь принципами воспитания, тренер-преподаватель избирает наиболее рациональные методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания каждого занимающегося.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в вопросах воспитания делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, воспитание трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувства ответственности за результаты выступления, уважения к тренеру.

Основным методом формирования нравственного сознания является метод убеждения. Убеждение должно быть доказательным на основе аналогий, сравнений, примеров, ссылок на конкретные события и личности, опыт тренера–преподавателя и самого занимающегося. Важным в нравственном воспитании является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки правильных действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Значительную роль в воспитании играет знакомство с историей спортивной школы, внимание к чемпионам и ветеранам спорта, бережное отношение к завоеванным наградам.

Особое значение имеет установление положительных межличностных отношений в коллективе, ощущение единства с командой. Для сплочения коллектива целесообразно создавать и поддерживать собственные традиции: проведение спортивных вечеров, поздравления с Днем рождения, выпуск спортивных листков, объединение детей и родителей в группы ВКонтакте, мессенджерах: Телеграмм и т.д.

Дальнейшее воспитание спортсмена невозможно без развития волевых качеств, основой для которых является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий. В последующем в процессе воспитания формируются правильные личностные убеждения и установки, которые в значительной мере влияют на дальнейшие поступки и действия.

# План воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:* практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;
* формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;

-подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований. | В течение учебного года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено:**- освоение навыков организации и проведения учебно- тренировочных занятий в качествепомощника тренера- преподавателя; | В течение учебного года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | - формирование сознательного отношения к учебно- тренировочному и соревновательному процессам;-изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения тренировочного процесса. |  |
| 2 | **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведениемероприятий, направленных на формированиездорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:* формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);
* подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта
 | В течение учебного года |
| 2.2. | Режим питания иотдыха | Практическая деятельность ивосстановительные процессы обучающихся:**-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса,периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение учебного года |
| 2.3. | Врачебный контроль | Медицинское обеспечениеобучающихся предполагает проведение следующих видов обследований:* первичного;
* ежегодных углубленных;
* дополнительных;
* этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно- педагогические наблюдения.
 | В течение учебного года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| 3. | **Патриотическое воспитание** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе,легендарных спортсменов в РоссийскойФедерации, в регионе, культура поведенияболельщиков испортсменов на соревнованиях) | Профориентационные беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением (МАУДО «СШ Новосергиевского района») | В течение учебного года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в физкультурных и спортивно- массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения намероприятиях, посвященных государственным праздничнымдатам.* Организация и проведение соревнований по ОФП, с целью укрепления дружеских связей между обучающимися.
* Участие в соревнованиях разного уровня
* Посещение соревнований разного уровня в качестве зрителей.
 | В течение учебного годасогласно Календарю соревнований |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формированиеумений и навыков, способствующих | Семинары, мастер-классы показательные выступления для обучающихся, направленные на:- формирование умений и навыков, способствующих | В течение учебного года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | достижению спортивных результатов, расширениеобщего кругозора юных спортсменов) | достижению спортивных результатов;* развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры

спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;* правомерное поведение болельщиков;
* расширение общего кругозора юных спортсменов;
 |  |

* 1. **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Реализация программы соответствует поставленным задачам перед спортивно-оздоровительным этапом. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся:

* получат удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
* у обучающихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом.
* воспитанникам будут созданы условия для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни.
* обучающиеся овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера.
* обучающиеся получат начальные навыки игры в волейбол.

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для ведения учебно-тренировочного процесса детско-юношеская спортивная школа должна иметь необходимое материально-техническое обеспечение.

* Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

* волейбольные мячи на каждого обучающегося;
* набивные мячи - на каждого обучающегося;
* перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
* гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
* волейбольная сетка;
* резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
* гимнастические маты;
* гантели;
* футбольные, баскетбольные и теннисные мячи. Спортивные снаряды:
* гимнастические скамейки – 5-7 штук
* гимнастическая стенка

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - медикаменты для оказания доврачебной помощи;

* + оборудование для проведения соревнований;

## Вспомогательное оборудование.

* + вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения инвентаря;

## Оборудование для проведения теоретических занятий.

* + оборудование для демонстрации видеоматериалов;
	+ методические пособия, специальную литературу, материалы периодической печати;

## Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих учебно-тренировочную деятельность, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и

служащих, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (№ 193н от 07 апреля 2014 года профессиональный стандарт тренера-преподавателя), в том числе следующим требованиям:

* + отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации
	+ прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивная тренировка является одной из специфических форм воспитания, главным образом физического. Она строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие свою социальную и педагогическую ценность сохраняет при условии использования физкультурно - спортивной деятельности как фактора гармонического формирования личности и воспитания в интересах общества.

В спортивно-оздоровительных группах в качестве основных должны решаться задачи: укрепление здоровья детей; обеспечение разносторонней физической подготовленности и гармоническое формирование растущего организма; обучение различным двигательным действиям, необходимым в жизни человека (бег, прыжки, лазание, метание, плавание и др.), в том числе базовых для последующих занятий футболом. Важной задачей на этом этапе является формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, приучение к спортивному режиму (регулярные тренировки, сочетание учебы и тренировочных занятий, гигиенические процедуры, утренняя зарядка и т.д.).

Для успешного планирования учебного материала необходимо знать, в каком возрасте целесообразно развивать физические качества обучающихся.

## Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

|  |  |
| --- | --- |
| **Морфофункциональн ые показатели,****физические качества** | **Возраст, лет** |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | + |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовыекачества |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробныевозможности) |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационныеспособности | + |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

***Рекомендации по проведению тренировочных занятий***

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей года обучения и не может превышать:

* на спортивно-оздоровительном этапе – не более 2 часов;

## Методические принципы

Занятия необходимо проводить, соблюдая педагогические принципы спортивной тренировки: всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, индивидуализацию.

*Принцип всесторонности* предусматривает: гармоничное развитие мускулатуры, отличную работоспособность сердечнососудистой, дыхательной и других систем и органов, умение координировать движение, высокий моральный и культурный уровень спортсмена, развитие у них разносторонних волевых качеств.

*Принцип сознательности*– один из ведущих в спортивной тренировке. Спортсмен должен отчетливо понимать задачи тренировки, уметь анализировать свою подготовку. Год от года накапливая спортивный опыт, он обязан систематически и упорно добиваться все более высоких результатов. Без сознательного, активного отношения к занятиям нельзя достигнуть успеха в волейболе.

*Принцип постепенности* предусматривает равномерное повышение нагрузки, объема и интенсивности упражнений и является важным условием правильно организованной подготовки.

*Принцип повторности* применяется при выполнении движений или действий с целью развития определенных качеств. Особо важное значение в тот период также приобретает правильное сочетание тренировок и отдыха.

*Принцип индивидуальности* выдвигает необходимость индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

## Методы тренировки

Под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности обучающегося и тренера.

*Общепедагогические методы включают:*

* + словесные методы, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность

тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

* + наглядные методы, используемым в спортивной практике, относятся: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

*Практические методы:*

Существенное значение для правильного тренировочного процесса имеет применение в занятиях различных методов выполнения физических упражнений, способствующих развитию физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно- конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с непроизвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

*Непрерывные методы тренировки* - применяется в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

*Равномерный метод* – характеризуется выполнением физических упражнений в течении относительно длительного времени с постоянной интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к нему.

*Переменный метод* – отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения скорости, темпа, ритма, амплитуды движения. Преимущество метода – он устраняет монотонность в работе, но этот метод желательно применять с подготовленными спортсменами.

*Интервальный метод* - характеризуется выполнением серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха.

*Повторный метод* – характеризуется многократным повторением упражнений с определённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полном восстановлении работоспособности спортсмена. Тренировочный эффект, в отличии от интервального метода, только в период выполнения упражнения. Недостаток – он достаточно быстро исчерпывает

энергетические ресурсы, может возникнуть образование скоростного барьера, эффект перетренированности.

*Метод круговой тренировки*– характеризуется выполнением специально подобранного комплекса физических упражнений с использованием ряда методов. Этот метод сопряжённого развития физических качеств и совершенствования навыков. Отличительные черты:

* регламентация работы и отдыха на каждой станции;
* индивидуализация нагрузки;
* использование хорошо изученных упражнений;
* последовательное включение в работу различных мышечных групп.

*Игровой метод* используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива.

*Соревновательный метод* предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

## Средства тренировки

Основным средством подготовки волейболистов являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча. Специфические упражнения, применяемые в тренировке волейболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные. **Соревновательные упражнения -** это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в волейбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по волейболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры.

**Специальные упражнения -** это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные “квадраты”, держание мяча и т.д.). Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специально подготовительные.

**Общеподготовительные упражнения -** это двигательные действия являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства.

Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

## Требования к методике тренировочных занятий с детьми:

В подготовке детей большой удельный вес должен принадлежать процессу обучения с тем, чтобы последующие годы заниматься преимущественно тренировкой. Обучение технике и тактике двигательных действий должно проходить в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Недопустимы установки на достижения результатов в кратчайшие сроки. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать возможностям организма. Спортивные соревнования возможно проводить только после соответствующей подготовки к ним участников и по личному согласию. Режим спортивной работы должен сочетаться с особенностями построения учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе.

## Методика проведения учебно-тренировочного занятия

*Учебно-тренировочные занятия* — основная форма урочных занятий для всех обучающихся.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для

спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

***Подготовительная часть*** учебно-тренировочного занятия или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно- тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т. е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

*Различают общую и специальную разминку*. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно- двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки — углубленная

подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, с общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать — специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку, а затем — комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая последовательность выполнения упражнений — обычная:

«сверху-вниз»:

***Основная часть*** учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений — общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта.

Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально- подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

* + упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;
	+ упражнения, направленные на развитие быстроты;
	+ упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;

-упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости. Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия 55–60 минут.

***Заключительная часть*** учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма.

Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа — встряхивание, поглаживание, растирание. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5–8 минут.

# КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

*Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:*

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств у занимающихся;
3. Освоение теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
4. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

## Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Контрольное тестирование по ОФП осуществляется конце учебного года, перед тестированием проводится разминка.

Комплекс *контрольных упражнений по ОФП* включает следующие тесты:

* Бег на 30 м.(60 м). Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
* Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной

рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

* Бег на 1000 м.(500 м.).проводится на дорожке стадиона или в естественных условиях. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
* Челночный бег 3х10 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляется 2 попытки подряд. По команде ”Приготовиться!” учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга. По команде ”Марш!“ учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии ”старт-финиш“, кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут свой второй брусок, разворачиваются, бегут к линии ”старт-финиш“ и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках. Время выполнения челночного бега каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.
* Подтягивание в висе на высокой перекладине (низкой в висе лежа)выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения ”вис хватом сверху“. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.
* Наклон туловища вперед из положения стоя. Гибкость определяется при наклоне туловища вперед со скамейки (ноги прямые) путем замера

линейкой с точностью до 1 см. положения относительно опоры кончиков пальцев рук, опущенных вниз. Выполняются 3 наклона вперед с постепенно увеличивающейся амплитудой, на четвертом регистрируется результат в течение 5 секунд.

# Таблица определения уровня развития физических качеств у обучающихся

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Определяе мыеспособност и | Контрольные упражнения | Возрс т(лет) | низкий уровень | средний уровень | высокий уровень | низкий уровень | средний уровень | высокий уровень |
|  |  |  | **юноши** | **девушки** |
| скоростные | **Бег 30 м/,с** | *6-10* | 7,5 ивыше | 7,4-5,6 | 5,5 и ниже | 7,6 ивыше | 7,5-5,9 | 5,8 иниже |
| *11-15* | 6,3 ивыше | 6,2-4,6 | 4,5 и ниже | 6,4 ивыше | 6,3-5,3 | 5,2 иниже |
| *16-17* | 5,2 ивыше | 5,1-4,5 | 4,4 и ниже | 6,1 иниже | 5,9-5,1 | 5,0 иниже |
| Коорди- национные | **Челночный бег 3x10м,с** | *6-10* | 9,9 ивыше | 9,8-8,7 | 8,6 и ниже | 10,4 ивыше | 10,3-9,2 | 9,1 иниже |
| *11-15* | 9,3 ивыше | 9,2-8,4 | 8,3 и ниже | 10,0 ивыше | 9,9-8,8 | 8,7 иниже |
| *16-17* | 8,6 ивыше | 8,5-7,8 | 7,7 и ниже | 9,7 ивыше | 9,6-8,6 | 8,5 иниже |
| скоростно- силовые | **Прыжок в длину****с/м,,мс** | *6-10* | 124 иниже | 125-169 | 170 ивыше | 110 иниже | 111-159 | 160 ивыше |
| *11-15* | 167 иниже | 168-212 | 213 ивыше | 140 иниже | 141-199 | 200 ивыше |
| *16-17* | 212 иниже | 213-259 | 260 ивыше | 155 иниже | 156-204 | 205 ивыше |
| Выно- сливость | **бег 500 м (мин)** | *6-10* | Без учета времени |
| *11-15* | 2,50 ивыше | 2,49-2,14 | 2,15-иниже | 3,00-ивыше | 2,59-2,19 | 2,20- иниже |
| *16-17* | 2,00 ивыше | 1,59-1,29 | 1,30 иниже | 2,50 ивыше | 2,49-2,09 | 2,10 иниже |
| гибкость | **Наклон вперед из****положения сидя, см** | *6-10* | 2 и ниже | 3-6 | 7,0 ивыше | 3 и ниже | 4-10 | 11 ивыше |
| *11-15* | 4 и ниже | 5-10 | 11 и выше | 5 и ниже | 6-13 | 14 ивыше |
| *16-17* | 5 и ниже | 6-12 | 13 и выше | 7 и ниже | 8-17 | 18 ивыше |
| силовые | **Подтягиван ие на****высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (дев.) количество****раз.** | *6-10* | 1 и ниже | 2-4 | 5 и выше | 4 и ниже | 5-10 | 11 ивыше |
| *11-15* | 3 и ниже | 4-7 | 8 и выше | 6 и ниже | 7-13 | 14 ивыше |
| *16-17* | 5 и ниже | 6-10 | 11 и выше | 8 и ниже | 9-16 | 17 ивыше |

*Контрольно-переводные* нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки (для обучающихся, достигших возраста 8 лет и желающих продолжить обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»).

***Ведение документации при подведении итогов:*** протоколы сдачи контрольных нормативов, данные контрольных учебно-тренировочных занятий, протоколы соревнований.

# ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 10.1.Список литературных источников

1. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2011
2. Волейбол/ Под. Ред. А. В. Беляева, М. С. Савина.- М., 2000
3. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978
5. Железняк Ю. Д. Юный волейболист.- М., 1988
6. Железняк Ю. Д. Ивойлов А. В. Волейбол.- М., 1991
7. Железняк Ю. Д. Кунянский В. А. У истоков мастерства.- М., 1998
8. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
9. Марков К. К. Тренер – педагог и психолог- Иркутск,
10. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.- Иркутск, 1999
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев,1999
12. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998
13. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта .-М., 1998
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
15. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.: СпортАкадемПресс, 2003.
16. Платонов В. П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев,1997
17. Системы подготовки спортивного резерва.- М., 1999
18. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф. П. Суслова, Б. Н. Шустина.-М.,1995
19. Спортивная медицина: справочное издание- М., 1999Спортвиные игры/ Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю. М. Портнова.- М.,2000
20. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта.- М., 1987