


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ХОРОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ**

«ПРИНЯТО»
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
протокол № 1
от «18» сентя 2021г.

«УТВЕРЖДЕНО»
директор МБУ ДО ДЮСШ
А.В. Галкин
от «18» сентя 2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Возраст учащихся 9 - 18 лет

Срок реализации программы 8 лет

Автор:

Федоров Павел Николаевич

тренер-преподаватель по волейболу

высшей категории

с. Хороль

2021 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта волейбол (далее – Программа) является локально-нормативным актом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее ДЮСШ), определяющим содержание, структуру и условия реализации Программы. Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденные Постановлением федеральной службы по

надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № 41 от 4 июля 2014 г. (СанПин 2.4.4.3172-14);

Также программа учитывает локально-нормативные акты МБУ ДО ДЮСШ (устав, внутренний трудовой распорядок, положение о порядке приема и перевода обучающихся и т.д.).

1.1 Направленность, цели и задачи программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа служит основой для эффективного построения образовательной деятельности на начальной подготовке и учебно-тренировочной подготовке. Учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и **направлена на** отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в частности в волейболе) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Основными целями и задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- выявление одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- развить физические качества обучающихся;

Задачами группы начальной подготовки являются: укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, удовлетворение потребностей в двигательной активности, привитие интереса к систематическим занятиям спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей.

Базовый уровень характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

Задачами учебно-тренировочных групп являются: совершенствования техники и развитие специальных физических качеств; формирования спортивной мотивации; формирования навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональная ориентация (подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта), отбор одаренных детей, подготовка обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки.

1.2 Характеристика вида спорта «волейбол»

Волейбол - очень популярная спортивная командная игра. Международная федерация волейбола объединяет 220 стран мира, а впервые об этой игре упоминается еще в древнеримских хрониках III века до нашей эры. Как современная игра этот вид возник в 1895 году в США. Волейбол такой вид спорта, при занятии которым повышается соревновательный азарт, воспитывается стойкость характера и закалка духа. Волейбол развивает быстроту движения, реакцию, прыгучесть, силу. Все движения в волейболе

носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах, в частности улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается общий обмен веществ. Игра – весьма эффективное средство сохранения и укрепления здоровья и физического развития ребенка. В процессе игровой деятельности, учащиеся испытывают положительные эмоции, поэтому игра представляет собой средство как физического развития, так и средство отдыха.

Волейбол отличен от других видов спорта еще и тем, что в игре происходит молниеносная смена игровой ситуации, постоянные переходы от обороны к атаке вследствие чего возникает сама необходимость развивать координацию движений, выносливость, разнообразить движения и активность.

1.3 Минимальный возраст для зачисления на обучение и количество обучающихся в группах.

В группу начальной подготовки могут быть зачислены дети в возрасте от 9 лет, желающие заниматься волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), сдавшие специальные контрольные нормативы-тесты по общей физической подготовке.

Минимальное количество обучающихся в группах начальной подготовки - 15 человек, в учебно-тренировочных группах - 12 человек.

1.4 Срок обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу рассчитана на 8 лет. На начальной подготовки 4 лет и на учебно-тренировочном 4 года, включая 2 года для обучающихся ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также в сфере военного дела, ориентированных на присвоение квалификационных категорий спортивного судьи.

1.5 Планируемые результаты освоения программы

Результатом освоения программы по виду спорта волейбол является, приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- ✓ знание истории развития волейбола;
- ✓ знание место и роль физической культуры и спорт в современном обществе;
- ✓ знание основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- ✓ знания, умения и навыки гигиены;
- ✓ знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- ✓ знание основ здорового питания;
- ✓ формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка»:

- ✓ формирование двигательных умений и навыков;
- ✓ укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- ✓ повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- ✓ развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;
- ✓ освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- ✓ формирование социально значимых качеств личности;
- ✓ получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка»:

- ✓ укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- ✓ повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- ✓ развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- ✓ специальная психологическая подготовка, направленная на развитие, и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий волейболом.

В предметной области «основы профессионального самоопределения»:

- ✓ формирование социально значимых качеств личности;

- ✓ развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;

- ✓ развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

В предметной области «избранный вид спорта»:

- ✓ развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой волейбола;

- ✓ освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- ✓ овладение основами техники и тактики волейбола;

- ✓ развитие специальных психологических качеств;

- ✓ выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

- ✓ знание требований по эксплуатации спортивного оборудования, инвентаря и спортивной экипировке;

- ✓ знание требований техники безопасности при занятиях волейболом;

- ✓ формирование мотивации к занятиям избранным видам спорта;

- ✓ знание официальных правил соревнований по волейболу, правил судейства, жестикуляцию судей;

- ✓ опыт участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- ✓ умение развивать физические качества волейболиста по средствам других видов спорта и подвижных игр;

- ✓ иметь представление о других видов спорта и подвижных игр;

- ✓ приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В области «развитие творческого мышления»:

- ✓ развитие изобретательности и логического мышления;

✓ развитие умений сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

✓ развития умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области « Специальные навыки»:

✓ умение точно и своевременно выполнять задания связанные с обязательными для волейбола специальными навыками;

✓ умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта волейбол;

✓ умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

✓ умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В области «Спортивное и специальное оборудование»:

✓ знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта волейбол;

✓ умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

✓ приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

В области «судейская подготовка»:

✓ освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

✓ знание этики поведения спортивных судей;

✓ освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по виду спорта волейбол.

2.3	Специальные навыки	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2.4	Спортивное и специальное оборудование	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	Аттестация	3											3
3.1	Промежуточная аттестация	3											3

**Календарный учебный график для группы
УТГ до двух лет обучения.**

№	Наименование предметной области	Месяц в учебном году											
		Всего часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
	Общий объем часов	324	33	33	33	33	36	33	30	30	30	30	
1	Обязательные предметные области	198	21	21	21	21	21	21	18	18	18	18	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.2	Общая физическая подготовка	144	18	18	16	16	14	14	14	14	14	14	
1.3	Вид спорта	34	2	2	3	3	6	6	3	3	3	3	
2	Вариативные предметные области	123	12	12	12	12	15	12	12	12	12	12	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	33	3	3	3	3	6	3	3	3	3	3	
2.2	Развитие творческого мышления	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2.3	Специальные навыки	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2.4	Спортивное и специальное оборудование	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	Аттестация	3											3

**Календарный учебный график для группы
УТГ свыше двух лет обучения.**

№	Наименование предметной области	Месяц в учебном году											
		Всего часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
	Общий объем часов	324	33	33	33	33	36	33	30	30	30	30	
1	Обязательные предметные области	198	21	21	21	21	21	21	18	18	18	18	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.2	Общая физическая подготовка	156	18	18	15	15	18	18	15	15	12	12	
1.3	Вид спорта	32	2	2	5	5	2	2	2	2	5	5	
2	Вариативные предметные области	123	12	12	12	12	15	12	12	12	12	12	
2.1	Различные виды спорта и подвижные	33	3	3	3	3	6	3	3	3	3	3	

	игры												
2.2	Развитие творческого мышления	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2.3	Специальные навыки	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2.4	Спортивное и специальное оборудование	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	Аттестация	3											3
3.1	Промежуточная аттестация	3											3

2.2 Расписание занятий

Расписание устанавливает распорядок занятий в течение дня, недели, учебного года. Для создания оптимальных условий деятельности педагогического и обучающегося коллектива. При составлении расписания в образовательном учреждении учитываются интересы обучающихся, социальный заказ родителей и интересы тренеров-преподавателей.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям

Учебным планом предусмотрены предметные области: обязательные и вариативные.

Обязательные предметные области включают в себя:

✓ На начальной подготовки:
теоретические основы физической культуры и спорта;
общая физическая подготовка;
вид спорта.

✓ На учебно-тренировочной подготовки:
теоретические основы физической культуры и спорта;
основы профессионального самоопределения;
общая и специальная физическая подготовка;
вид спорта.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определённых содержанием обязательных предметных областей, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично.

3.2 Объемы учебных нагрузок

Величина тренировочной нагрузки определяется: а) частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью; б) общим объемом работы; в) интенсивностью и напряженностью работы.

Объем предельных тренировочных нагрузок на каждом уровне сложности реализуемой Программы не должны превышать численные значения, представленных в таблице.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	НП до двух лет обучения	НП свыше двух лет обучения		УТГ до двух лет	УТГ свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9		9	9
Количество занятий в неделю	3	3		3	3
Общее количество часов в год	216	324		324	324
Общее количество занятий в год	72	108		108	108

3.3 Методический материал по предметным областям

3.3.1 Обязательные предметные области

Предметная область **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** на базовом и углубленном уровнях сложности.

Физическая культура и спорт в России.

- Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду.

- Спорт - важнейший компонент целостного развития личности, как средство адаптации людей в обществе.

- Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления российской молодежи. Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет.

- Основы физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

- Роль государственных органов в развитии спорта.

- Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. - Достижения спортсменов России в стране и Мире по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.

Требования техники безопасности при занятиях волейболом.

- Правила поведения и безопасности на занятиях по волейболу. Эксплуатация инвентаря и оборудования используемого на учебно-тренировочных занятиях по волейболу.

История возникновения волейбола.

- Историческая справка о возникновении волейбола.

- Развитие волейбола в России.

- Достижения известных волейболистов России и стран мира.

Правила игры в волейбол.

- Состав команды. Амплуа игроков. Экипировка игрока. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды и замена игроков. Упрощенные правила игры.

Режим труда и отдыха волейболиста.

- Понятие о гигиене и здоровом образе жизни. Особенности и необходимость личной гигиены спортсменов.

- Закаливание: традиционные и нетрадиционные методы закаливания. Значение его для спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком. Закаливание и оздоровление в естественной климатической зоне.

- Рациональное питание: в различные периоды подготовки. Режим дня и отдыха. Питательный режим во время тренировок и соревнований. Обмен веществ. Роль жиров, белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Определение оптимальной физиологической нормы питания и калорийности с учётом возраста, спортивной специализации. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований.

- Роль физической культуры и спорта для здоровья человека.

- Физическая подготовка и физическая подготовленность.

- Физическое и духовное самосовершенствование.

- Влияние пагубных и смертельно опасных пристрастий. Их профилактика и предупреждение.

Самоконтроль и самостраховка в процессе занятий волейболом.

- Методы и приёмы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и физиологический возраст, ведение дневника спортсмена. Форма дневника самоконтроля.

- Понятие о травмах. Характеристика травм. Причины травм и их профилактика при занятиях волейболом. Оказание доврачебной помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений. Первая помощь при обморожениях. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины.

Физические качества человека. Понятие строения и функций организма человека.

- Краткие сведения об анатомическом строении организма человека.

- Роль центральной нервной системы в деятельности организма.

- Влияние занятий спортом на функционирование нервной системы, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии человека.

- Основные сведения о костной системе, связочном аппарате, расположении основных групп мышц, их строении и взаимодействии, кровообращении и значении крови. Дыхание и газообмен. Лёгкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. Состояние жизненной ёмкости лёгких. Сердце и сосуды в процессе занятий спортом, их состояние и значение. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения и их значение (кишечник, почки, кожа).

Функциональное влияние учебно-тренировочных занятий на организм спортсмена.

- Возрастная анатомия и физиология: изменения органов, систем организма в различные возрастные периоды спортсмена.

- Реакции организма на двигательную активность спортсмена.

- Понятия работоспособности, утомления, перетренированности. Различия и сходство. Самоопределение. Меры по предупреждению.

Места занятий, инвентарь.

- Площадка для игры в волейбол в спортивном зале.
- Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе.

- Уход за инвентарем.

Особенности личной гигиены спортсмена.

- Личная гигиена спортсмена: уход за телом, формой, содержание в чистоте места занятий, инвентаря, места проживания.

Понятие и характеристика учебно-тренировочных занятий.

- Понятие о спортивной тренировке, её цели и задачи.
- Виды подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая (общая и специальная), тактическая, морально-волевая, психологическая.
- Тренированность и её показатели. Цикличность спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства тренировки. Приёмы и методы обучения. Взаимосвязь возраста спортсмена и его спортивной квалификации.
- Формы организации учебно-тренировочного процесса: учебно-тренировочное занятие групповое, индивидуальное, самостоятельное, спортивные соревнования.
- Построение и структура тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. Распространенные в практике основные формы занятий.
- Содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
- Система многолетней спортивной тренировки. Календарь спортивных соревнований. Планирование круглогодичной тренировки. Значение и роль планирования, учёта и контроля в управлении процессом спортивной тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Характеристика

периодов годового цикла и особенности подготовки: переходный, подготовительный, соревновательный. Этапы периодов подготовки и их задачи.

Предметная область «**Общая и специальная физическая подготовка**»

Содержанием общей физической подготовки является воспитание физических качеств и способностей, необходимых в спортивной деятельности, осуществляемой в основном подготовительными упражнениями. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка спортсмена так или иначе специализируется, применительно к особенностям избранного вида спорта и проводится в течении всего обучения.

В общую физическую подготовку входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

- Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы).

- Акробатические упражнения включают группировки, перекуты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

- Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений. Для

рук - движения руками в различных плоскостях и направлениях, в различном темпе и в различных исходных положениях (сидя, лёжа), одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и сведение, маховые и круговые движения). Для туловища – упражнения из различных исходных положений: наклоны вперёд, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. В положении лёжа на спине - поднимание и опускание туловища. В положении лёжа лицом вниз - поднимание и опускание туловища.

Упражнения для развития силовых способностей.

В качестве средств развития силовых способностей используются физические упражнения направленные на стимулирование степени напряжения мышц с использованием отягощений, сопротивлений, тренажёров и различных факторов внешней среды. Силовые упражнения подразделяются на четыре группы:

1. Упражнения со строго дозируемым внешним отягощением: гантели, гири, штанги, тренажеры, специальные пояса с разновесами, манжеты для рук.

2 Упражнения с нестрогим дозируемым внешним отягощением или сопротивлением: противодействия партнёра или упражнения с партнёром, подручные средства (камни, резина, эспандеры).

3. Силовые упражнения, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью: метания, ударные действия и т. п.

4. Силовые упражнения где отягощение создаётся за счёт веса собственного тела или отдельных его частей (подтягивания в висе, отжимания в упоре и различные гимнастические упражнения).

Силовые упражнения должны быть направлены на развитие общей силы (укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости).

Упражнения для развития скоростных способностей.

Основными средствами развития быстроты являются: упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью, в минимальный для данных условий промежуток времени - то есть скоростные упражнения.

Скоростные упражнения подразделяются на две группы:

Первая группа. Упражнения, воздействующие на отдельные компоненты элементарных форм быстроты: 1) быстроту простой и сложной двигательной реакции; 2) скорость выполнения отдельного движения; 3) улучшение частоты (темпа) движений.

Для воспитания быстроты простой двигательной реакции применяется метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапный (заранее обусловленный звуковой или световой сигнал) с установкой на сокращение времени реагирования.

При воспитании реакции на движущийся объект особое внимание уделяется сокращению времени нахождения и фиксации его в поле зрения, а также способность заранее предусматривать возможные перемещения объекта.

При воспитании реакции выбора необходимо научить занимающихся пользоваться "скрытой интуицией" о вероятных действиях противника. Такую информацию можно извлечь из наблюдений за позой противника, мимикой, подготовительными действиями, общей манерой поведения.

Скорость выполнения отдельного движения - это временной интервал, затраченный на выполнение отдельного движения (например, финальное усилие) Основной акцент в тренировке делается на улучшение взрывной силы.

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно. Для улучшения темпа движений применяются упражнения с установкой на увеличение числа движений руками за короткий промежуток времени (не более 10 секунд).

Вторая группа. Ко второй группе относятся упражнения, направленно воздействующие на комплексные проявления быстроты: 1) быстрота выполнения целостных двигательных действий; 2) стартовые действия; 3) скоростные действия, продиктованные ходом соревновательной борьбы.

Основными средствами воспитания скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с максимально возможной скоростью и с продолжительностью отдельных упражнений не более 10-15 секунд.

Подготовительными упражнениями для развития скоростных способностей

К этой группе относятся также упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости и скоростно-координационные упражнения.

Комплексные формы проявления скоростных способностей в результате специальной тренировки значительно прогрессируют, так как они зависят от многих факторов, которые поддаются совершенствованию.

Упражнения для развития общей выносливости.

В процессе воспитания общей выносливости могут применяться самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения из других видов спорта, циклического, ациклического и смешанного характера; спортивные игры; упражнения, выполняемые с отягощениями и сопротивлениями. Круговая тренировка с применением общеразвивающих упражнений и т. п.

Упражнения для развития ловкости и координационных способностей.

Основными средствами развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности; упражнения, содержащие элементы новизны и возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой служат спортивные игры, единоборства.

При выполнении привычных действий, для воспитания координационных способностей используются различные методические приёмы: изменение исходных и конечных положений; изменение способов выполнения действия; "зеркальное" выполнение упражнений; введение дополнительных объектов действия (мячей) или сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (в сложнокоординационных видах спорта, спортивных играх, исключительно разнообразный характер специально-подготовительных и упражнений соревновательных упражнений позволяет успешно решать задачи воспитания координационных способностей параллельно с развитием физических качеств и технико-тактической подготовкой).

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Среди упражнений, применяемых для развития гибкости различают: активные, пассивные и статические.

Активные упражнения включают в себя маховые, вращательные, пружинистые движения, наклоны, выпады и движения на растягивание в различных суставах. Активные упражнения могут выполняться без отягощений и с небольшими отягощениями (3-5 кг.).

Пассивные упражнения - связаны с преодолением сопротивления растягиваемых мышц и связок за счёт тяжести тела или отдельных его частей, а также с помощью вспомогательных средств (отягощений, партнёра, резинового жгута и т. п.).

Статические упражнения - выполняются с помощью партнёра, за счёт действия внешних сил или веса собственного тела (его частей). Статические упражнения требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в данном суставе в течении 4 - 6 секунд. После этого следует расслабление, а затем повторное выполнение упражнения.

Основным методом развития гибкости является повторный метод. Число повторений составляет от 10-12 до 16-20 раз. Продолжительность пауз отдыха от 15-20 секунд до 1,5 минут, и зависит от характера упражнений, их продолжительности и объёма мышц, вовлечённых в работу.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе.

Увеличение амплитуды движения Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи СФП непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры в волейбол.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без 33 подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ногой. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападающего удара

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на стене.

Упражнения для развития игровой ловкости

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Прием мяча после кувырка с последующей передачей. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующим отбиванием. Прием мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед

и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Предметная область «Вид спорта - волейбол»

Предметная область «Избранный вид спорта – волейбол» - включает в себя:

1. Техническую подготовку
2. Тактическую подготовку
3. Интегральную подготовку
4. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях

Техническая подготовка

Техническая подготовка - это процесс овладения техникой движений, служащих средствами ведения спортивной борьбы. Техническая подготовка предусматривает овладение умениями и навыками выполнения всех приемов игры в нападении и защите. Овладение спортивной техникой заключается в

поиске и освоении рациональных двигательных приемов, позволяющих наилучшим образом использовать моторные возможности спортсмена в конкретных условиях решаемой двигательной задачи. Спортивно-техническое мастерство можно характеризовать как способность волейболиста к целенаправленной адекватной двигательной задаче использованию своих реальных возможностей посредством конкретной системы движений.

Главной целью технической подготовки и является совершенствование этой способности.

Задачи технической подготовки:

- познание теоретических основ спортивной техники;
- прочное овладение приемами техники, их сочетаниями и обеспечение надежности выполнения их в трудных условиях соревнований;
- совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- совершенствование техники с учетом игрового амплуа обучающихся;
- совершенствование техники с учетом роста физических и психических способностей игрока.

Начальная подготовка до двух лет обучения.

Техника нападения:

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

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; перед 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 и 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. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу; стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке и 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 1-2м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м); прием нижней прямой подачи.

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

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

Начальная подготовка свыше двух лет обучения.

Техника нападения:

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг

назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

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

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

4. Подачи: верхняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных, верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты:

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

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

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

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

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

Учебно-тренировочная подготовка до двух лет обучения.

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: на глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. Подачи: верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования – на количество, на точность, силовая подача в прыжке.

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

Техника защиты:

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

2. Прием мяча: сверху двумя руками верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м), прием мяча снизу двумя руками верхней прямой подачи, силовой подачи в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

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

Учебно-тренировочная подготовка свыше двух лет обучения.

Техника нападения:

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

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

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

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

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

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

Техника защиты:

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

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

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

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка представляет собой целесообразное применение средств, способов, действий и форм ведения игр с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки.

Средствами ведения игры являются все технические приемы и их способы, позволяющие применить более гибкую тактику. Способы ведения игры делятся на индивидуальные, групповые и командные действия игроков, применяемые в борьбе с противником.

Индивидуальные действия — это самостоятельные действия игрока, направленные на решение отдельных тактических задач.

Групповые действия представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу.

Командные действия — это взаимодействия всех игроков команды, направленные на выполнение определенных задач в нападении и защите.

Основными задачами тактической подготовки волейболиста являются:

- развитие у обучающихся тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач;

- обучение индивидуальным действиям и взаимодействию с партнерами в нападении и защите; командным действиям, характеризующимся определенным расположением обучающихся на площадке и их функциями;

- формирование умения эффективно использовать отдельные технические приемы и тактические навыки в зависимости от возможностей самого обучающегося, особенностей игры противника и внешних условий;

- развитие способности быстро и гибко переключаться с одних тактических систем и вариантов на другие также в зависимости от конкретной обстановки на площадке и особенностей действий противника.

Начальной подготовки до двух лет обучения

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; передача 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 зоны 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

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

Тактика защиты:

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

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

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

Начальной подготовки свыше двух лет обучения.

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом; передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2, при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6. 5, 1 и 3,4, 2 при приеме подачи.

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

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи, определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой, при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

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

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

Учебно-тренировочной подготовки до двух лет обучения.

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом); подача (способы, направления); нападающий удар (способы, 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 нападающему, 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: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 или 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

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

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач силовой и планирующей; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар, блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов, блокирование определенного направления.

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

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут 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.

Учебно-тренировочной подготовки свыше двух лет обучения.

Тактика нападения:

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

двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара – прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

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

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

Тактика защиты:

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

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

участвовавшего в блокировании с блокирующим; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2, 3-4, игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; б) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

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

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка — система тренировочных воздействий, призванная реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности.

Задачи интегральной подготовки - это осуществление связей между:

- ✓ физической и технической подготовкой;
- ✓ технической и тактической подготовкой;
- ✓ тактической и физической подготовкой.

Основные средства интегральной подготовки:

✓ упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры);

✓ упражнения на переключение с одних действий на другие (нападение — защита, защита — нападение, нападение — защита — нападение);

- ✓ учебные игры с заданиями по технике и тактике игры;
- ✓ контрольные игры с установками на игру.

Начальной подготовки до двух лет обучения.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

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

Начальной подготовки свыше двух лет обучения.

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.

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

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

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

Учебно-тренировочной подготовки до двух лет обучения.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

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

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

4. Чередование изученных тактических действий; индивидуальных, групповых, командных – в нападении, в защите, в нападении и защите.

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

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

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

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

Учебно-тренировочной подготовки свыше двух лет обучения.

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

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

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.

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

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

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

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

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

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях

На начальной подготовки обучающиеся принимают участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, матчевых встречах, турнирах, первенствах, физкультурно-спортивных праздниках и фестивалях муниципального и краевого уровня.

Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Под процессом профессионального самоопределения принято понимать внешнюю и внутреннюю активизацию представлений человека о себе как субъекте труда и развитие у него способностей и умений самостоятельно определять и осуществлять жизненные профессиональные планы. Профессиональное самоопределение - это вид деятельности человека, имеющей собственное содержание, в зависимости от этапа его развития как субъекта труда. Содержание деятельности по профессиональному самоопределению имеет собственный предмет - систему взаимосвязанных признаков объектов окружающей действительности, называемую профессиональным миром, и на который направлена познавательная активность человека.

Профориентационная работа ведется по средствам формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренера-преподавателя через учебно-тренировочное занятие способствует формированию внимания и заинтересованности к этой профессии, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков, воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

Ориентация обучающихся на выбор профессии проходит на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ, начиная с первого года базового уровня освоения программного материала. В этот период прививается любовь к труду с развитием и закрепляется познавательный интерес обучающихся, формируется положительное отношение к физической культуре и спорту, труду тренера-преподавателя; выявляются первоначальные профессиональные намерения и интерес у юных спортсменов; воспитываются основы нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач проводятся учебно-тренировочные занятия на высоком методическом уровне; экскурсии в педагогический институт; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

При обучении решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии; проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие; формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по

формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач используются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях.

Тренер-преподаватель готовит учебный материал для освоения обучающимися в форме: программирования заданий, проблемных занятий, игровых заданий, самостоятельных заданий.

Профессиональная направленность (устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью) в сфере физической культуры и спорта формируется на базе двух мотивационных образований - так называемой "любви к детям" и интереса к физической культуре и спорту. Интерес к физической культуре является вторым основным мотивом, формирующим педагогическую направленность учителя физической культуры. Спортивная направленность юношей и девушек, занимающихся спортом, пробуждает интерес к физкультурно-педагогической деятельности, желание сделать сильными, бодрыми, здоровыми других людей, в частности детей.

3.3.2 Вариативные предметные области

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

Предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» реализуется в процессе практических учебно-тренировочных занятий. В число используемых при этом методов, наряду со строго регламентированными упражнениями входят игровой, соревновательный методы. Практическая реализация осуществляется путем выполнения занимающимся двигательных заданий из других видов спорта (гимнастики, легкой атлетики и др.) а также участием в подвижных играх. Содержание предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» составляют, относительно первой части, элементы легкой атлетики: бег, прыжки, метания и т.п.; гимнастики: выпады,

махи, кувырки, перекаты и т.д.; баскетбола: ведение, передачи, броски мяча, игровые взаимодействия; футбола и других, В содержание второй части входит большое число разнообразных подвижных игры: «салки» (одиночные, в парах, тройках), «невод», «борьба за мяч», «выбивание», «пятнашки мячом», "борьба за мяч", "пятнашки с ведением", "сохрани мяч", "защита укреплений", "точно в цель" и другие, а также их всевозможные варианты.

Предметная область **«Развитие творческого мышления»**

Игровая деятельность в волейболе представляет собой целостное воспроизведение игровых приемов, технико-тактических, физических и психических компонентов подготовленности спортсменов в условиях постоянно изменяющихся игровых ситуаций.

В волейболе необходимо хорошо развитое игровое мышление. Постоянное изменение игровой ситуации не позволяет создать алгоритмы действий. Волейболист должен правильно и быстро принимать решения на игровой площадке в зависимости от факторов времени и пространства.

Залогом успешного развития игрового мышления у волейболиста является способность к приёму, анализу и обработке информации, поступающей от тренера-преподавателя.

В волейболе выделяют несколько уникальных игровых амплуа. Для каждого игрового амплуа должен быть как универсальный арсенал технических умений, так и индивидуальные способности, используемые в той или иной игровой ситуации. Но импульсом использования технической подготовки является игровое мышление.

Особое внимание развитию игрового мышления уделяется разыгрывающим защитникам. Игроки на этой позиции во время игры больше всех проводят в контакте с мячом, так как в основном организуют нападение команды, осуществляя переход из тыловой в передовую зону. И зачастую потери разыгрывающих защитников переходят в быструю легкую атаку соперников. Поэтому проводится дополнительная индивидуальная

работа с игроками на этой позиции, целью которой определение правильных технико-тактических решений для уменьшения количества потерь и увеличения атакующего потенциала команды в целом.

Предметная область «Специальные навыки»

Предметная область «специальные навыки» реализуется преимущественно в процессе практических тренировочных занятий и самостоятельной подготовки обучающихся. Организационными формами являются: фронтальная, групповая и индивидуальная. Практическая реализация осуществляется путем выполнения занимающимися двигательных заданий специальной направленности: скоростной выносливости, силовой выносливости, специально-координационной (точность приемов и передач мяча). Целевая направленность определяет место этих упражнений в учебно-тренировочном занятии, микроцикле, периоде и уровне обучения, а также методику их использования. Так, двигательные задания силовой выносливости выполняются, как правило, в конце тренировочного занятия, скоростной выносливости в середине и конце; а координационной выносливости - в середине. Данная предметная область включает также специальные задания, направленные на формирование у обучающихся специальных навыков: игровых, инструкторских, судейских, проектных и аналитических.

Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

В данную предметную область включены учебные занятия направленные на:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта волейбол (волейбольная сетка, волейбольные стойки, антенны, тренажер для отработки нападающего удара, координационная лестница...);

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование (резиновые жгуты и эспандеры, гантели, набивные мячи, штанга, утяжелители и т.д.);

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Предметная область «Судейская подготовка»

Инструкторско-судейская практика является частью учебно-тренировочной деятельности, способствуют овладению практическими навыками в судействе волейбола. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочных занятиях углубленного уровня сложности в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Содержание занятий следующее:

Начальной подготовки до двух лет обучения

- ✓ Освоение терминологии, принятой в волейболе.
- ✓ Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
- ✓ Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- ✓ В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.
- ✓ Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими прием игры, находить ошибки.
- ✓ Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приема мяча.
- ✓ Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на спортивных соревнованиях.

✓ Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

✓ Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Начальной подготовки свыше двух лет обучения

✓ Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

✓ Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

✓ Судейство на учебных играх по пляжному волейболу и волейболу.

✓ Выполнение обязанностей судей в поле, секретаря и секундометриста.

✓ Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

✓ Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

✓ Участие в проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в пляжный волейбол.

✓ Выполнение обязанностей судьи, секретаря. Составление календаря игр.

✓ Проведение занятий по волейболу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.

✓ Принимает участие в составление положения о спортивных и физкультурных мероприятиях.

✓ Практика судейства на спортивных соревнованиях по волейболу в общеобразовательных школах, на районных и муниципальных спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочной подготовки до двух лет обучения

- ✓ Проведение тренировочных занятий по волейболу.
- ✓ Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.
- ✓ Установка на игру, разбор игры, система записи игр – на командах младших возрастов своей школы.
- ✓ Участие в организации и проведении физкультурных и спортивных мероприятий внутри школы, города.
- ✓ Практика судейства на муниципальных и региональных спортивных соревнованиях.

3.4 Методы и принципы выявления и отбора одаренных детей

Выявление и отбор одаренных детей осуществляется на основе следующих принципов:

- комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности обучающегося, позволяющий использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;
- продолжительность идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);
- анализ его поведения в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам (включение ребенка в специально организованные предметно-игровые занятия, вовлечение его в различные формы соответствующей предметной деятельности и т.д.);
- использование тренинговых методов, в рамках которых можно организовывать определенные развивающие влияния, снимать типичные для данного ребенка психологические «преграды» и т.п.;
- подключение к оценке одаренного ребенка экспертов: специалистов высшей квалификации в соответствующей предметной области деятельности (психологов, педагогов, тренеров и т.д.);

- оценка признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному его уровню, но и с учетом динамики ближайшего развития (на перспективу);

Задатки – это врожденные и приобретенные в первые годы жизни анатомо-физиологические особенности. Так, некоторые пропорции тела, особенности мышечной или сердечнососудистой системы могут служить задатками для будущих успехов в волейболе.

Одаренность представляет собой комплекс качеств и свойств личности, от которого зависит возможность достижения большего или меньшего спортивного успеха. При отборе одаренность является главным критерием. В понятие одаренности входят не технические и тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успех при овладении навыками. Эти качества могут быть двигательного характера (например, быстрота или координация движений) или интеллектуального плана (например, оперативное мышление).

Способности, в отличие от одаренности, всегда содержат способы действия или операций, т.е. умения и навыки. Оценить способности можно лишь тогда, когда занимающиеся овладеют основным технико-тактическим материалом и поднимутся на определенный уровень сложности. В команды мастеров отбирают игроков, используя в качестве основного критерия именно способности спортсмена.

Методиками отбора называются приемы или приспособления для измерения критериев. В практике отбора используют следующие группы методик: экспертные, аппаратные и тестовые.

Экспертные методики основаны на мнении специалистов (им может быть сам тренер) об уровне одаренности будущего игрока. Если у нескольких специалистов это мнение едино, его надежность будет достаточно высока.

Аппаратные методики обладают преимуществом точности оценок. Однако, как правило, из оценок не складывается общее впечатление об уровне одаренности. Они должны объединяться и проявляться в своеобразных сочетаниях.

Цель спортивного отбора не столько в определении пригодности к занятиям волейболом, сколько в выявлении потенциальных возможностей начинающих спортсменов. Прогнозируется не быстрота овладения техникой и тактикой, а возможность достижения предельных результатов в оптимальном для волейболиста возрасте.

3.5 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, а также мест проведения занятий и дисциплине в группе.

Требования к инструктажу по техники безопасности

Обучающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в местах проведения занятий: в игровом спортивном зале, тренажерном зале, на открытом плоскостном сооружении, в плавательном бассейне. Тренер-преподаватель в течение всей образовательной деятельности обязан проводить инструктаж по виду деятельности, при возникновении угрозы жизни и здоровью в процессе жизнедеятельности обучающихся.

Первичный инструктаж проводится на начало учебного года. Тренер-преподаватель рассказывает общие сведения о месте, где будет проходить учебно-тренировочная деятельность, сведения о тренировочном оборудовании, точное выполнение заданий, порядок пребывания обучающихся на тренировочном занятии, их действия в случае получения травмы, характерные несчастные случаи, их причины и последствия, знакомит с режимом занятий и другими внутренними локальными актами. После вводного инструктажа следует проверить усвоение обучающимися изложенного материала (путем фронтального опроса).

Повторный инструктаж проводится не позже чем через 6 месяцев.

В нем затрагиваются все вопросы, перечисленные для первичного инструктажа.

Внеплановый инструктаж проводят с одним или несколькими обучающимися, иногда со всеми. В нем рассказывается об изменении правил по технике безопасности, индивидуальных или коллективных серьезных нарушениях правил техники безопасности; после отсутствия (по любой причине) обучающегося на занятии более чем 30 календарных дней. Внеплановый инструктаж по содержанию весьма близок к первичному инструктажу, при этом основное внимание инструктируемого направлено к тому вопросу, по которому произошло нарушение.

Текущий инструктаж проводится тренером-преподавателем перед каждым тренировочным занятием.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа – обязательный аспект образовательной деятельности, направленный на создание условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды организуемыми событиями.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные направления воспитательной работы:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотического воспитание – направлено на формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство).

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Спортивно-эстетическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба).

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях образовательной деятельности, основывается на творческом использовании общих *принципов воспитания*:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности учащегося;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на физкультурно-спортивных мероприятиях – это все есть воспитательная работа. Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетнего обучения. Воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания делятся на группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность (беседы). Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности обучающегося.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива (группы). Тренер-преподаватель оказывает помощь обучающимся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой. Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем.

Успешность воспитания обучающихся (спортсменов) во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать образовательные задачи и задачи общего воспитания. Эффективная

воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира ученика, обстоятельств в семье, взаимоотношений с другими обучающимися. Ведущее значение в воспитательной работе с учащимися уделяется формированию таких значимых для образовательной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач деятельности тренера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий. На конкретных примерах тренер-преподаватель убеждает спортсмена в том, что успех зависит от целеустремленности и трудолюбия.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия; торжественное начало и окончание спортивных соревнований, определение пятерки лучших спортсменов по отделениям и награждение по итогам года.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Предпрофессиональная программа по волейболу предусматривает следующие виды (формы) контроля:

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим Программу:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в форме:

- сдачи контрольных испытаний (упражнений) по общей физической, специальной и теоретической подготовке;
- выполнение норм, требований и условий для присвоение спортивных разрядов, достижений на официальных физкультурно-спортивных мероприятиях в течение учебного года.

Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Комплексы контрольных испытаний (упражнений) для оценки результатов освоения программного материала составлены по предметным областям: 1. «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности); 2. «Избранный вид спорта» включает в себя 4 упражнения в зависимости от уровня обучения; 3. «Теория и методика физической культуры и спорта» включает в себя тестирование (5 вопросов) по пройденным темам.

Программный материал считается освоенным, если обучающийся по результатам испытаний (упражнений) набрал необходимое количество баллов.

35 – 25 баллов – программный материал, полностью освоен;

24 - 18 балла – программный материал, освоен в необходимой степени;

менее 18 баллов - программа считается не освоенной.

Комплекс контрольно-переводных упражнений

Тестовые упражнения	Год обучения	Баллы				
		1	2	3	4	5
Общая физическая подготовленность						
Бег по дистанции 30 м, с	НП-1	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6
	НП-2	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5
	НП-3	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4
	НП-4	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3
	УТГ-1	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2
	УТГ-2	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0
	УТГ-3	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9
	УТГ-4	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8
Прыжок в длину с места, см	НП-1	140	145	150	155	160
	НП-2	150	155	160	165	170
	НП-3	155	160	165	170	175
	НП-4	160	165	170	175	180
	УТГ-1	165	170	175	180	185
	УТГ-2	170	175	180	185	190
	УТГ-3	175	180	185	190	195
	УТГ-4	175	180	185	190	200
Челночный бег 3x10 м.	НП-1	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4
	НП-2	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3
	НП-3	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2
	НП-4	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1
	УТГ-1	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0
	УТГ-2	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9
	УТГ-3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8
	УТГ-4	10,2	10,1	10,0	9,9	9,7
Специальная физическая подготовка						
Бросок набивного мяча весом 1 кг. двумя руками из-за головы из положения сидя	НП-1	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5
	НП-2	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0
	НП-3	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0
	НП-4	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
	УТГ-1	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
	УТГ-2	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
	УТГ-3	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
	УТГ-4	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
Прыжок вверх с места толчком двух ног, (в см.)	НП-1	15	18	20	22	25
	НП-2	18	20	22	25	28
	НП-3	18	21	24	28	30
	НП-4	18	21	24	28	30
	УТГ-1	22	25	29	32	35
	УТГ-2	25	28	32	35	40
	УТГ-3	30	32	35	40	45
	УТГ-4	32	35	30	45	50

Техническая подготовка						
Прием и передача мяча двумя реками сверху в парах	НП-1	10	12	15	20	25
	НП-2	15	18	22	25	30
	НП-3	20	24	27	30	35
	НП-4	20	24	27	30	35
	УТГ-1	20	25	30	35	40
	УТГ-2	25	30	35	40	45
	УТГ-3	30	35	40	45	50
	УТГ-4	35	40	45	50	55
Выполнение 10 подач мяча (в ГУУ по указанным тренером-преподавателем зонам).		5	6	7	8	10
Теоретические знания						
Оценивание теоретических знаний из 5 вопросов.		1	2	3	4	5

Итоговая аттестация - форма оценки степени освоения обучающимися Программы. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучения по Программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех годах обучения. Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных испытаний (упражнений) по общей физической, специальной и теоретической подготовке.

Программа считается освоенной, если обучающийся по результатам контрольных испытаний набрал необходимое количество баллов:

35 – 25 баллов – программный материал, полностью освоенная;

24 - 18 балла – программный материал, освоен в необходимой степени;

менее 18 баллов - Программа считается не освоенной.

Тестовые упражнения	Год обучения	Баллы				
		1	2	3	4	5
Общая физическая подготовленность						
Бег по дистанции 30 м, с	УТГ-4	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7
Прыжок в длину с места, см	УТГ-4	180	185	190	195	205
Челночный бег 3x10 м.	УТГ-4	10,1	10,0	9,9	9,8	9,6
Специальная физическая подготовка						
Бросок набивного мяча весом 1 кг. двумя руками из-за головы из положения сидя	УТГ-4	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
Прыжок вверх с места толчком двух ног, (в см.)	УТГ-4	35	40	45	50	55

Техническая подготовка						
Прием и передача мяча двумя реками сверху в парах	УТГ-4	40	45	50	55	60
Выполнение 10 подач мяча (в ГУУ по указанным тренером-преподавателем зонам).		5	6	7	8	10
Теоретические знания						
Оценивание теоретических знаний из 5 вопросов.		1	2	3	4	5

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Клещев Ю., Фурманов А. «Юный волейболист» - М, ФиС 1979 г.
2. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист» - М, ФиС, 1988 г.
3. Беляев А.В. «Волейбол» - М, ФиС, 2006 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» - М, ФиС, 1970
5. Эдельман А.С. «Справочник "Волейбол"» - М, ФиС, 1984 г.
6. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. «Основы психологии спорта и физической культуры» Киев Олимпийская литература 1998 г.
7. Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей» СПб 1996 г.
8. Шнуров В.Х. «Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов» Методический сборник 1996 г.
9. Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон. «Волейбол: шаги к успеху» - М; ООО «Издательство АСТ»; «Издательство Астрель», 2004 г.
10. М. Фидлер, Д. Шайдерайт, Х. Бааке, К. Шрайтер. «Волейбол» - М, ФиС, 1972 г.
11. Тудор О. Бомпа. «Подготовка юных чемпионов» М; ООО «Издательство АСТ»; «Издательство Астрель», 2003 г.
12. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. «Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол» - М, 2009

13. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И., Козловский Э.А. «Акробатическая подготовка волейболистов» - М ФИС, 1967 г.
14. Официальные волейбольные правила 2013-2016
15. <http://www.volley.ru/pages/497/p1/>