

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕРЕЗОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО
решением педагогического совета МБУ ДО
«Березовская ДЮСШ»
протокол № 03 от «24» 08 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБУ ДО
«Березовская ДЮСШ»
№ 108.5 от «31» 08 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ**

Срок реализации программы:
спортивно-оздоровительный этап обучения-
без ограничений

Разработчик программы:
Вдовкина Лидия Александровна –
инструктор – методист МБУ ДО
«Березовская ДЮСШ»

п.Березовка
2018 год

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	7
Режим занятий.	7
Учебный план программы.	7
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	8
Содержание программного материала по разделам обучения.	8
Особенности методики проведения тренировочных занятий по разделам обучения.....	22
ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	26
Особенности организации образовательного (тренировочного) процесса.	26
Материально - техническое и иное оснащение образовательного (тренировочного) процесса.	28
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	29
ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	30
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	33
Список литературы, используемой при разработке Программы.	33
Рекомендуемая литература для учащихся и тренеров - преподавателей.....	35
Приложение № 1	37
Приложение № 2.	40

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта волейбол (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере образования: Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27 ноября 2013 г., регистрационный № 30468), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Министерством Юстиции Российской Федерации 5 марта 2014г., регистрационный № 31522), постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660).

Программа сочетает в себе физкультурно - оздоровительную и физкультурно - спортивную направленность.

Характеристика волейбола как вида спорта

Волейбол в переводе с английского - volleyball, означает - ударить мяч с лёта (volley - «летающий», «парящий» и ball - «мяч»).

Это командный игровой вид спорта, в котором две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь

направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился в пределах очерченной площадки другой команды, либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку.

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил, посредством присущих только волейболу соревновательных действий - приёмов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определённое место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита - нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений, в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков, представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне.

Вид спорта волейбол включает в себя следующие *спортивные дисциплины*: волейбол и пляжный волейбол.

Актуальность Программы заключается в том, что она ориентирована на решение актуальных проблем дополнительного образования в области физической культуры и спорта за счёт возможности:

организации и осуществления тренировочного процесса с детьми дошкольного возраста, что способствует решению задач качественного отбора детей для освоения ими дополнительной предпрофессиональной программы или программы спортивной подготовки по виду спорта волейбол (так как ранее действующее законодательство об образовании устанавливало ограничение на организацию занятий с детьми дошкольного возраста);

организации и осуществления занятий со взрослым населением, что позволяет решить проблему обучения в МБУ ДО «Берёзовская ДЮСШ» (далее – Учреждение) после достижения учащимися совершеннолетия (так как ранее действующим законодательством об образовании устанавливался максимальный возраст для обучения в учреждениях дополнительного образования).

Целевой направленностью Программы является: удовлетворение индивидуальных потребностей в личностном, интеллектуальном и нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом детей, укрепление их здоровья, приобретение знаний в области физической культуры и спорта, формирование умений и навыков, необходимых в волейболе, организация их свободного времени, выявление одарённых детей, формирование общей культуры, адаптация и социализация к жизни в обществе.

Достижение обозначенной цели осуществляется через решение следующих основных задач:

Образовательные задачи направлены на:

- формирование системы знаний, умений и навыков, необходимых для игровой деятельности в волейбол;
- формирование фонда двигательных умений различных видов двигательной активности: игровых, командно - игровых видов спорта, подвижных игр, гимнастики и др.

Оздоровительные задачи направлены на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма.

Воспитательные задачи направлены на воспитание трудолюбия, морально-волевых и нравственных качеств, профилактику асоциального поведения.

Программа реализуется на протяжении всего периода обучения в Учреждении в рамках спортивно - оздоровительного этапа обучения,

предусматривающего два периода обучения: СОГ до 2-ух лет (для детей 5-6 лет) и СОГ весь период (для детей 7-18 лет и взрослого населения).

Для детей 5-6 лет Программа предусматривает физкультурно - оздоровительную направленность.

Для детей 7-18 лет и взрослых Программа сочетает в себе физкультурно - оздоровительную и спортивную направленность.

Контингент данной группы, как правило, составляют лица, не прошедшие вступительные испытания для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки по виду спорта волейбол, а также лица, не имеющие возможности продолжать обучение по вышеуказанным программам.

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ
РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Этап подготовки	Период подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Число занятий в неделю, продолжительность занятий (в академических часах)	Минимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах)
Спортивно-оздоровительный этап	До двух лет	5 лет	3 раза 1 час по 45 минут	10	20	31
	Весь период	7 лет	3 раза 2 часа по 45 минут	10	30	6

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ²

Этап подготовки	Период подготовки	Разделы обучения (подготовки)									Объём тренировочной нагрузки в год (спортивный сезон)		
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Участие в соревнованиях	Инструкторская и судейская практика	Промежуточная аттестация (тестирование, устный экзамен)	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Объёмы реализации Программы по разделам обучения (%)													
Спортивно-оздоровительный этап	До двух лет	6	65	0	29	0	0	0	0	0	45	3	135
	Весь период	3	28	8	30	8	6	10	5	2	45	6	270
Объёмы реализации Программы по разделам обучения (час.)													
Спортивно-оздоровительный этап	До двух лет	8	87	0	40	0	0	0	0	0	45	3	135
	Весь период	8	75	22	81	22	16	27	13	6	45	6	270

¹ С целью большего охвата занимающихся, максимальный объём тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объёма.

² Учебный план рассчитан на 45 учебных недель, с учётом максимального объёма тренировочной нагрузки в неделю, установленного действующим законодательством об образовании.

На основании учебного плана Программы, Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой учебный план с учётом объёма тренировочной нагрузки в неделю, установленного исходя из имеющихся условий реализации Программы.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО
МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ³ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
ЭТАП (до двух лет)**

Теоретическая подготовка

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; физическая культура как составная часть общей культуры; подвижный образ жизни, как средство укрепления здоровья.

История развития волейбола: история возникновения волейбола как вида спорта; характеристика волейбола.

Гигиена физической культуры и спорта: гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); требования техники безопасности при занятиях.

Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, строевые упражнения и команды и др.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч», «Пройди, не задень», «Зайчата»; метания, игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет зайка по дорожке», «Лягушата».

Упражнения для развития силовых способностей: перетягивание каната, «Кто дальше бросит», «Тренируем руки», «Пружинка» и т.д.

Упражнения для развития гибкости: наклоны, выпады, махи ногами и

³ Содержание занятий по всем разделам обучения, а также количество часов, необходимых для освоения соответствующей темы учебного материала, последовательность его изложения устанавливаются тренером-преподавателем соответствующей группы подготовки, с учётом особенностей, установленных настоящей Программой.

руками, «Корзиночка», «Самолётики» и т.д.

Упражнения с футбольными мячами: боулинг ногами, «Подвижная цель», «Гонка по кругу», «У кого больше мячей».

Упражнения с малыми мячами: «Мяч в кругу», «Прокати и догони», «Сбей кеглю», «Весёлые мячи», «Салют».

Упражнения с баскетбольными мячами: «Прокати - не урони», «Восьмёрка», «Хлопки», «Проведи вокруг себя».

Упражнения с облегчёнными (резиновыми) волейбольными мячами: «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Передача в центр», «Поймай и передай».

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Кот и мыши», «Ручки-ножки», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Поймай комара», «Мои ладошки» и т.д.

Техническая подготовка

Бросок и ловля облегчённого (резинового) мяча: бросок мяча вверх одной или двумя руками и его ловля; бросок мяча вниз перед собой одной или двумя руками и его ловля; перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками; бросок мяча вверх с ударом вниз об пол и его ловля двумя руками; бросок мяча вверх перед собой с хлопком и его ловля; удары мячом об пол с хлопком в ладоши или поворотом кругом и его ловля; ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками; передача мяча двумя руками в стену и его ловля; передача мяча в шеренге и по кругу; дриблинг мяча одной рукой (правой/левой); перемещение вперёд с ведением мяча двумя руками.

Упражнения в парах: сед на полу, передача мяча двумя руками партнёру; из положения лёжа на спине ноги врозь, руки с мячом за головой, перейти в сед на полу одновременно выбрасывая мяч партнёру.

Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Кого назвали, тот и ловит», «Горячий мяч».

СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (весь период)*Теоретическая подготовка*

История развития волейбола: развитие волейбола в России; выдающиеся волейболисты России и мира; место и значение волейбола в системе физического воспитания; волейбол на международной арене; послевоенная история волейбола; дебют волейбола на Олимпийских играх; всероссийская федерация волейбола (ВФВ); известные наставники (тренеры); массовый народный характер волейбола в стране; волейбол, как средство отдыха; изменение правил с развитием игры; современные правила игры в волейбол; рекорды в волейболе; появление почетных спортивных званий и спортивных разрядов, установленных в России.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: задачи физической культуры и спорта в России, их оздоровительное и воспитательное значение; массовый народный характер спорта в нашей стране; почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России; роль и значение физической культуры в повышении уровня общей культуры; развитие физической культуры и спорта как направление социальной политики государства; физическая культура и спорт, как средство охраны и укрепления здоровья человека; физическая культура и спорт, как средство совершенствования нравственного, интеллектуального и трудового воспитания; использование средств физической культуры и спорта, в профилактике различных заболеваний.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

Влияние физических упражнений на организм человека: влияние на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена физической культуры и спорта: гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной

экипировке; режим дня, режим питания, закаливание организма, личная гигиена, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); основы спортивного питания; самоконтроль; значение массажа и самомассажа; противопоказания к массажу; использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма; врачебный контроль и порядок его осуществления; самоконтроль; профилактика спортивного травматизма; требования техники безопасности при занятиях волейболом.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила вида спорта «волейбол»; нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «волейбол» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология; правила поведения зрителей при проведении спортивных соревнований; общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Нагрузка и отдых: соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности; объём и интенсивность тренировочной нагрузки; дозирование нагрузки.

Основы спортивной подготовки: физические способности и физическая подготовка; установка на игру и разбор результатов игры, задачи и значение предстоящих соревнований, изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому волейболисту.

Спортивные соревнования: их организация и проведение; роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных

группах, в подготовке спортсменов; правила соревнований в избранном виде спорта; подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Основы техники и тактики избранного вида спорта: понятие о спортивной технике, о тактике; взаимосвязь техники и тактики; характеристика технической и тактической подготовки.

Планирование и контроль в процессе занятий: индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

Оборудование и инвентарь: тренажёрные устройства и технические средства, применяемые в тренировочном процессе.

Требования техники безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка

Гимнастические и акробатические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах и шеренгах, на месте и в движении строевые упражнения и команды и др.; группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей

Упражнения для развития скоростных способностей: бег 20, 30, 60 м; повторный бег; бег с низкого старта; эстафетный бег с этапами; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; кросс 500-1000 метров; прыжки через планку с прямого разбега; прыжки в высоту с разбега; прыжки в высоту с места со взмахом рук, без взмаха рук; прыжки в длину с места, с разбега.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий: по сигналу (преимущественно зрительному) бег на короткие дистанции из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии), сидя, лёжа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Упражнения для развития силовых способностей: сгибание и

разгибание рук, в упоре лёжа; упражнения с использованием тренажёрных устройств; упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резина, упругие мячи); основные и имитационные движения с небольшими отягощениями (тренировочный жилет, манжеты на кистях, голенях, бедрах); упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания); метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты с места и разбега; броски набивного мяча.

Упражнения для развития общей выносливости: бег на дистанции свыше 1000 метров; кросс; плавание; продолжительные прыжки на скакалке; ходьба и бег на лыжах; езда на велосипеде.

Упражнения для развития гибкости: выполнение движений с максимальной амплитудой; применение повторных пружинистых движений; использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки; применение активной помощи партнера.

Спортивные игры: баскетбол, настольный теннис, футбол, пионербол, бадминтон и др.

Подвижные игры: «Помощь друга», «Пленник мяча», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Ловцы», «Борьба за мяч», «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий; «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных скоростных способностей: бег с остановками и изменением направления; челночный бег на 5, 6 и 10 м (с изменением способа бега, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка,

изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении.

Упражнения для развития специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки; прыжки с места вперёд, назад, влево, вправо, отталкиваясь обеими ногами; бег по лестнице вверх и вниз, ступая на каждую ступеньку; передвижение прыжками с одной ноги на другую; прыжки с поворотом на 180, 360 градусов; прыжки в приседе (выполнять в парах - спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях; продвижение в стороны, вперед – назад); прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах вперед - назад, лицом, боком; серийные прыжки – «ножницы»; прыжки с подтягиванием коленей к животу.

Упражнения для развития специальных координационных способностей: бег различными способами с изменением направления; ловля мяча после выполнения кувырка вперёд, назад; стоя друг к другу спиной передача мяча справа налево и сверху и вниз; ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами впереди, одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху на уровне коленей); прыжки через различные предметы с поворотами туловища (вправо, влево); одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов (на маты); прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без; прыжки с гимнастического мостика с различными движениями и поворотами в воздухе; эстафеты с преодолением препятствий.

Упражнения для развития игровой выносливости (упражнения выполняются многократно подряд, с минимальным интервалом отдыха): прыжки подтягивая бедра к груди (прыжки на обеих ногах и на каждой ноге); прыжки из глубокого приседа; челночный бег с падениями на финише (на бедро, грудь); имитация нападающего удара с разбега с падением (на бедро, грудь); упражнение «связка» (последовательная имитация: нападающий удар,

блокирование, падение-перекат на бедро-грудь); блокирование поточных ударов в зонах 2, 3, 4.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения
подач:

Упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с предметами: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперед (как при верхней прямой подаче).

Упражнения с набивным мячом (1 кг): наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений; броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед одной и двумя руками, толкание мяча одной и двумя руками; броски набивного мяча снизу одной и двумя руками; броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой; броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность; броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе; сидя на полу, поочередно перебрасывать набивной мяч с руки на руку (стоя - присед или поворот).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении
приёма и передач мяча:

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг): броски мяча двумя руками из за головы с максимальным прогибанием при замахе (лицом к партнёру и спиной); броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей

сверху вниз в прыжке через сетку (с места); броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения); броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами); выполнение верхней передачи двумя руками над собой, мячом массой (высота передачи 10-15 см); тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча);

Упражнения без предметов: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями (на месте и в сочетании с различными перемещениями); из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх - в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается); то же, но упираясь в стену пальцами; упор лёжа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте; из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть); то же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами; из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть); передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; то же, но без участия партнера.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов:

Упражнения с волейбольными мячами (выполняют многократно подряд): выполнение ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении, в прыжке.

Упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд): выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперед. Далее завершающее

движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя руку вверху (обратить внимание на другую руку).

Упражнения с набивным мячом (1 кг): броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат); броски мяча двумя руками из за головы с максимальным прогибанием при замахе (лицом к партнёру и спиной); броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз в прыжке через сетку (с места); броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения); броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами).

Имитационные упражнения: совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места; подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку.

Выполнение прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку; многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с передачи партнёра у сетки; выполнение нападающего удара с разных зон (2, 3, 4 и со второй линии).

Упражнение с планкой (высота 10 - 15 см), для закрепления наскока и стопорящего шага при нападающем ударе (разбег в два, три шага).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении
блокирования:

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: занимающиеся двигаются приставными шагами вдоль сетки и стараются над сеткой коснуться ладоней партнера.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, третий игрок набрасывает мяч над сеткой с разных положений. Двое у сетки должны передать мяч на сторону соперника (переходящий мяч). То же, но мяч уже набрасывается на расстоянии метр от сетки, один выполняет нападающий удар, а второй должен поставить блок.

Двойной блок у стены (на точность движений); у сетки на месте в тройках: один игрок выполняет наброс мяча с линии нападения, двое других должны поставить двойной блок.

Техническая подготовка

Техника нападения

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

Передачи мяча: передачи мяча сверху сидя, лёжа, над собой в стену, на месте и в движении (с изменением высоты и расстояния); в сочетании с перемещениями; передачи с чередованием по высоте и расстоянию; с набрасывания партнёра на месте и после перемещения, действия (кувырок, падение, прыжки); в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния на месте и с перемещением; в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением; передача мяча из зоны 3 в зоны 4, 2; передача мяча из зоны 2 в зоны 4, 3; передача мяча из зоны 3 в зону 2 спиной к нападающему; упражнение в парах, выполняется двумя мячами: одновременные передачи друг другу (выполнение передач сверху с разной траекторией полёта); передачи из глубины площадки в зоны 2, 4; передачи в прыжке.

Передачи мяча: передача мяча снизу над собой на месте, в стену (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте и после перемещения, действия (кувырок, падение, прыжки); в парах; передачи мяча из зоны 3 в зоны 4, 2 (передача выполняется лицом к игроку); в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением; упражнение в парах, выполняется двумя мячами: одновременные передачи друг другу (выполнение передач сверху с разной траекторией полёта); передачи из глубины площадки в зоны 2, 4.

Нападающий удар: имитация нападающего удара на месте (движение руки); имитация ударного движения кистью по мячу: стоя и в прыжке; нападающий удар по мячу с места/через сетку, с наброса/с передачи, в прыжке/без прыжка; ритм разбега в один, два, три шага (стопорящий шаг); удар по мячу с собственного подбрасывания в стену, через сетку в прыжке и с места; нападающий удар в пол - стену (чередую бьющую руку); удар с передачи из различных зон; прямой нападающий удар с передачи из зоны 4 (2) по диагонали; нападающий удар с переводом по линии из зоны 4 (2).

Подачи: нижняя прямая подача: в стену; через сетку – расстояние 6 метров; *верхняя прямая подача:* в стену; через сетку на точность/по зонам (расстояние 6, 7, 9-12 метров); подача в прыжке.

Техника защиты

Перемещения и стойки: стойки: основная, низкая; *перемещения:* ходьба; бег; перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений; перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро и падениями на грудь.

Приём мяча: приём мяча снизу двумя руками с наброса/подачи через сетку (на месте, в сочетании с перемещениями и движениями, перекатами, кувырками); приём мяча с наброса/подачи в зонах 1, 6, 5 с доводкой в зону 3

(2); приём подачи или нападающего удара с последующим падением;
Блокирование: одиночный, двойной, тройной блок в зонах 2, 3, 4 с перемещением вдоль сетки; одиночное блокирование прямого наброса мяча и с прямого нападающего удара.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи, нападающего удара и обманного действия по заданию; перевод мяча, на игрока слабо владеющего приёмом.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней и задней линии со связующим игроком, при второй передаче (связующий игрок находится на первой/второй линии).

Командные действия: расположение и действия игроков при нападающем ударе с доводкой мяча в зону 3, 2; расположение и действие игроков при выполнении атакующих действий и страховке мяча, при системе игры 5-1, 4-2.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места и способа приёма мяча направленном соперником через сетку; выбор места при выполнении блокирования; выбор способа перемещения к мячу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приёме подачи и передаче мяча, защите при нападающих ударах, обманных манёврах, страховке блокирующих; взаимодействие игроков первой линии, не участвующих в блокировании.

Командные действия: расположение игроков при приёме подачи, защите при нападающем ударе, обманном манёвре, блокировании; система игры в защите «углом вперёд» и «углом назад» Сочетание и чередование систем игры).

Интегральная подготовка

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите.

Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приёмов и посредством многократного выполнения технических приёмов в упражнениях повышенной интенсивности.

Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приёмов и развития специальных качеств.

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приёмам.

Многократное выполнение изученных технических приёмов - отдельно и в сочетаниях.

Многократное выполнение изученных тактических действий.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика: самостоятельное проведение тренировочного занятия по теоретической, общей физической подготовке; проведение совместно с тренером-преподавателем части тренировочного занятия по технической, тактической подготовке с учащимися этапа начальной подготовки.

Судейская практика: участие в организации и судействе совместно с тренером-преподавателем официальных муниципальных спортивных соревнований; самостоятельное судейство спортивных соревнований.

Участие в соревнованиях

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях, в том числе, турнирах, фестивалях; участие в официальных спортивных соревнованиях.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на формирование у учащихся системы знаний в области физической культуры и спорта и умений применять их в практической составляющей спортивной деятельности.

Средства теоретической подготовки включают: лекции; беседы; изучение специальной литературы; просмотр и прослушивание кино, радио, телевидения; педагогические наблюдения; анализ полученных материалов; анализ проведенных игр.

Основными *формами* организации теоретической подготовки являются лекции и семинары.

Лекция - представляет собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение тренером-преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов.

Семинарское занятие (семинар) - представляет собой коллективное обсуждение с учащимися теоретических вопросов под руководством тренера-преподавателя.

Особенностью семинарского занятия является возможность равноправного и активного участия каждого учащегося в обсуждении рассматриваемых вопросов.

Цель семинарского занятия - развитие самостоятельности мышления и творческой активности учащихся, формирование навыков самостоятельной

работы с литературой, закрепление, углубление и расширение знаний по соответствующей теме.

Формы проведения семинарских занятий: развернутая беседа, устный опрос учащихся, прослушивание и обсуждение докладов (рефератов) учащихся, семинар-диспут, семинар-дискуссия, семинар – «круглый стол», семинар – «мозговой штурм», семинар - деловая игра, комментированное чтение и анализ документов (литературы), решение задач на самостоятельность мышления, смешанная форма, с элементами различных форм проведения.

Выбор вида и формы проведения семинарского занятия определяются содержанием темы, возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка в системе подготовки волейболистов направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие и совершенствование физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.

Для реализации направленности данного вида подготовки используются разнообразные виды двигательной активности: элементы спортивных игр, гимнастики, подвижные игры, легкоатлетические упражнения, комплексы физических упражнений и др.

Выбор физических упражнений и методы их применения определяются возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

Основным методом организации учащихся младшего школьного возраста на тренировочном занятии по общей физической подготовке является – *игровой метод*.

Общая физическая подготовка осуществляется в рамках отдельных занятий, участия в физкультурных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях, индивидуальных занятий по индивидуальным планам подготовки (в том числе, в каникулярный период).

Обязательным при проведении занятий по ОФП условием, является ознакомление учащихся с техникой безопасности при занятиях различными видами двигательной активности (Приложение № 1 к Программе).

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка, в системе подготовки волейболистов, направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Данный вид подготовки осуществляется преимущественно в рамках групповых тренировочных занятий.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на овладение учащимися техническими умениями и навыками, используемыми в игровой деятельности.

Основной формой организации занятий по технической подготовке является – тренировочное занятие с группой.

Техническая подготовка также может осуществляться в рамках индивидуальных занятий.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболистов направлена на совершенствование целесообразных приёмов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, формирование умений рационального и целенаправленного использования способов и форм ведения спортивной борьбы с учётом особенностей конкретного соперника и складывающихся условий игрового противоборства (адекватное игровым ситуациям применение многообразия техники игры).

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на реализацию тренировочного эффекта отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности.

Задачи интегральной подготовки:

осуществление связей между физической и технической подготовкой;

осуществление связей между технической и тактической подготовкой;

осуществление связей между тактической и физической подготовкой.

Основными формами организации занятий по интегральной подготовке являются – тренировочное занятие с группой, участие в соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определённую специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков в полной мере использовать свои физические возможности, изученные технические приёмы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности

Задачи, преследуемые при использовании данной формы организации тренировочного процесса определяются, прежде всего, уровнем подготовленности учащихся.

Основными задачами участия в спортивных соревнованиях являются: приобретение соревновательного опыта, развитие «соревновательных» качеств, достижение спортивных результатов.

Предполагается участие учащихся в неофициальных спортивных соревнованиях по волейболу (турниры, товарищеские игры, первенство ДЮСШ). Для наиболее подготовленных учащихся, планируется участие в официальных спортивных соревнованиях по волейболу.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика направлена на формирование умений самостоятельного проведения занятий и предусматривает: составление комплексов упражнений и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий (гимнастика до занятий, физкультурные минутки), проведение занятий под руководством тренера-преподавателя и самостоятельно.

Судейская практика направлена на формирование навыков спортивного судьи по избранному виду спорта и включает в себя: участие совместно с тренером-преподавателем в судействе учебных игр, организации и судействе неофициальных и официальных спортивных соревнований (ведение протоколов соревнований), самостоятельное судейство спортивных соревнований.

ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО (ТРЕНИРОВОЧНОГО) ПРОЦЕССА

Организация образовательного процесса регламентируется годовым календарным учебным графиком, годовым учебным планом.

Учреждение, с учётом имеющихся условий реализации Программы обеспечивает непрерывный тренировочный процесс.

Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно – образовательных центрах.

самостоятельная работа по индивидуальным планам.

Зачисление в Учреждение для обучения по Программе осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию волейболом, в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Организация занимающихся на занятиях возможна в различных формах: по группам, индивидуально или всем составом.

В работе отделения при наличии условий и с согласия тренера-преподавателя соответствующей группы могут участвовать совместно с несовершеннолетними учащимися их родители (законные представители) без включения в основной состав группы.

Группы могут быть одновозрастными и разновозрастными (для групп СОГ весь период). Допускается объединение в одну группу мальчиков и девочек.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для занимающихся старше 16 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут) и не может превышать - 2 часов.

График проведения тренировочных занятий по группам подготовки устанавливается расписанием тренировочных занятий, утверждённым приказом директора.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:
тренировочные занятия с группой (подгруппой);
индивидуальные тренировочные занятия с одним или несколькими учащимися;
промежуточная аттестация;
участие в физкультурных, спортивных и иных мероприятиях.

Перевод учащихся на следующий период обучения осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации (за исключением учащихся СОГ до 2-ух лет) в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Отчисление учащихся осуществляется в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНОЕ ОСНАЩЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО (ТРЕНИРОВОЧНОГО) ПРОЦЕССА

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений и материально – технического обеспечения включает в себя:

спортивный зал;

спортивный инвентарь: волейбольные мячи; секундомер электронный; скамейки гимнастические; скакалки, мячи волейбольные, мячи набивные; сетка и антенны.

Перечень интернет - ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

Официальные сайты

//http://bmsi.ru	Библиотека международной спортивной информации
www.consultant.ru	Консультант Плюс
//http://www.minsport.gov.ru/sport/	Минспорт РФ
http://www.sport.ru	Спортивный портал
http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола (ВФВ)
http://www.world-sport.org	Информационный портал «Мир спорта»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемыми результатами освоения Программы на каждом периоде обучения, является - достижение учащимися уровня подготовленности, необходимого для освоения Программы на следующих периодах реализации Программы (обучения).

Оценка планируемых результатов освоения Программы (за исключением периода - СОГ до двух лет), осуществляется в форме промежуточной аттестации учащихся, проводимой в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Промежуточная аттестация включает в себя следующие разделы:

Теоретическая подготовка - направлена на оценку знаний в области физической культуры и спорта (в соответствии с программным материалом).

Общая физическая подготовка - направлена на оценку уровня развития физических способностей (в соответствии с программным материалом).

Содержание, система оценок, формы, а также порядок организации и проведения промежуточной аттестации учащихся устанавливаются локальным нормативным актом Учреждения.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы и оценка результатов выполнения контрольных упражнений (в рамках промежуточной аттестации) представлены в Приложении № 2 к Программе.

Также, планируемыми результатами освоения Программы являются: приобретение учащимися знаний и начальных навыков в качестве инструктора и спортивного судьи по волейболу (в рамках инструкторской и судейской практики);

приобретение элементарного соревновательного опыта, развитие специальных «соревновательных» качеств (в рамках участия в соревнованиях).

Формы контроля: текущий контроль, внутришкольный контроль.

Текущий и внутришкольный контроль осуществляются в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно - спортивной, тренировочно - соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность юного спортсмена. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно - соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции, членом которого является спортсмен.

Виды воспитания:

1. Патриотическое воспитание: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профессионально - спортивное воспитание: развитие морально-волевых качеств, воспитание эмоционально - волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3. Нравственное воспитание: воспитание чувства долга, чести, интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважения к тренеру.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания:

Средства: тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Методы: нравственное воспитание применяется для формирования нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами, важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в

соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических домашних заданий.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ*Список литературы, используемой при разработке Программы*

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 июля 2015 г. № 741 «О внесении изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 680»

8. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г.
9. Беляев А.В. «Развитие физических качеств волейболистов» М. 1996г.
10. Волейбол. – М: Федерация волейбола России. – 2001. - №4.
11. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.).
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист М. ФиС 1988г.
13. Железняк Ю.Д. Поурочная программа для ДЮСШ Волейбол (Учебно-тренировочные группы) М. 1983г.
14. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе М. ФиС 1978г.
15. Железняк Ю.Д. Волейбол. – В кн.: Спортивные игры. – М.: Академия, 2004. – С.3-95.
16. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебник - М., 1997.
17. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М., 1991.
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев,1999.
19. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М., 2005.
20. Подготовка олимпийского резерва– М.: Советский спорт, 2005. –112 с.
21. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование: Учебник/Под редакцией Ю. Д. Железняка. - М., 2002.
22. Рубин В. С. Олимпийский и годичный цикл тренировки, Теория и практика - М., 2004.
23. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения/Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М., 2000.
24. Тюрин В.И. «Методика обучения и совершенствования в волейболе» М. 1994г.
25. Фомин Е.В. «Физическая подготовка юных волейболистов» М.1994г.

Рекомендуемая литература для учащихся и тренеров-преподавателей

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
2. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 1977.
3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986.
6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: ФиС, 1978.
8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. – М.: Фис, 1991.
9. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. – М.: ФиС, 1985.
10. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
11. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. – М. Издательский Дом «Грааль», 2001.
12. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
13. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
14. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
15. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
17. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. – М.: СпортАкадем Пресс, 2003.
18. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для институтов физ. Культ. – Киев: Выща школа, 1984.
19. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1986.
20. Спортивные игры: правила, техника, тактика/Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н / Д: Изд-во «Феникс», 2004.
21. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей.

22. Теоретическая подготовка юных спортсменов/Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. – М.: ФиС, 1981.
23. Уроки по волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \–М.: Физкультура и спорт, 1985

**Инструкция по обеспечению безопасности учащихся при проведении
занятий по виду спорта волейбол****1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Опасными факторами при занятиях волейболом являются:

- физические (неисправные или не соответствующие нормам безопасности инвентарь, оборудование и место занятий; посторонние предметы на площадке);
- химические (пыль);
- психофизические (напряжение зрения, концентрация внимания, эмоциональные нагрузки);
- несоблюдение норм по форме одежды при занятиях спортом;
- несоблюдение правил техники безопасности.

1.3. Нахождение учащихся в спортивном зале и выполнение физических упражнений, разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

1.4. Во время занятий посторонние лица могут находиться в спортивном зале только с разрешения тренера-преподавателя.

1.5. Каждый учащийся несёт ответственность за сохранность инвентаря при его использовании.

1.6. Учащимся запрещается приносить посторонние, ненужные предметы, еду, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

1.7. Учащимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя заходить в тренерскую или инвентарную.

1.8. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.9. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.

1.10. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю.

1.11. Учащиеся, заметившие неисправность или поломку инвентаря, обязаны немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.12. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Учащиеся обязаны снять верхнюю одежду в гардеробе и переодеться в спортивную форму.

2.2. Необходимо снять все украшения. Ногти на руках должны быть коротко острижены, волосы собраны.

2.3. Учащимся запрещается входить в спортивный зал без разрешения тренера-преподавателя.

2.4. Учащимся запрещается включать самостоятельно электроосвещение.

2.5. Учащимся запрещается открывать двери и окна для проветривания без указания тренера-преподавателя.

2.6. Учащимся запрещается передвигать спортивное оборудование и инвентарь без указания тренера-преподавателя.

2.7. Учащиеся должны внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Входить в спортивный зал по указанию тренера-преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину.

3.2. Выполнять указания тренера-преподавателя.

3.3. Начинать и заканчивать выполнение учебного задания по команде тренера-преподавателя.

3.4. При выполнении учебного задания, соблюдать дистанцию.

3.5. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера-преподавателя.

3.6. Использовать спортивное оборудование и инвентарь по назначению и только с разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении повреждений на спортивной площадке или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

4.4. При возникновении пожара следовать инструкции по пожарной безопасности.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя, соблюдая дисциплину.

5.2. Учащийся должен вымыть лицо и руки с мылом, принять душ, переодеться в чистую и сухую одежду.

5.3. Сдать полученный инвентарь тренеру-преподавателю

5.4. При обнаружении неисправности спортивного оборудования или наличия на площадке посторонних предметов, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель также использует Инструкции по обеспечению безопасности при занятиях видом (видами) спорта, используемыми при реализации Программы.

Приложение № 2
к Программе

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ
ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Комплексы контрольных упражнений для учащихся 7-17 лет

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Раздел «Теоретическая подготовка»</i>		
1	Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>		
1	Бег 30 метров (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Челночный бег 3x10 метров (сек)	Координационно - скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
3	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно - силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
5	Бег 500, 1000 метров без учёта времени	Общая выносливость

Комплексы контрольных упражнений для учащихся 18-29 лет

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Раздел «Теоретическая подготовка»</i>		
1	Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>		
1	Бег 100 метров (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно - силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
4	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	Силовая выносливость мышц плечевого пояса
5	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	Скоростно-силовая силовая выносливость мышц брюшного пресса
6	Бег 1000 метров без учёта времени	Общая выносливость

Комплексы контрольных упражнений для учащихся 30-70 лет и старше

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Раздел «Теоретическая подготовка»</i>		
1	Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>		
1	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
3	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	Силовая выносливость мышц плечевого пояса
4	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	Скоростно-силовая силовая выносливость мышц брюшного пресса
5	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	Гибкость
6	Скандинавская ходьба 3 км. без учёта времени	Общая выносливость
7	Бег 1000 метров без учёта времени	Общая выносливость

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 17 ЛЕТ

Упражнение \ Возраст	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Мальчики											
Бег 30 метров (сек)	7,3	7,0	6,7	6,5	6,1	5,8	5,6	5,5	5,3	5,1	5,0
Челночный бег 3 x 10 метров (сек)	10,8	10,0	9,9	9,5	9,3	9,0	8,9	8,7	8,4	8,0	7,9
Прыжок в длину с места (см)	115	125	130	140	160	165	170	180	190	195	205
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	10	12	14	15	17	18	20	22	26	30	32
Бег 500 метров (мин., сек)	Без учёта времени			-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 1 000 метров (мин., сек)	-	-	-	Без учёта времени							

Упражнение выполнено - 1 балл;

Упражнение не выполнено - 0 баллов.

Упражнение	Возраст											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Девочки												
Бег 30 метров (сек)	7,5	7,2	6,9	6,5	6,3	6,0	6,2	5,9	5,8	5,9	5,9	
Челночный бег 3 x 10 метров (сек)	11,3	10,7	10,3	10,4	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,3	9,3	
Прыжок в длину с места (см)	110	125	135	140	150	155	160	160	165	179	170	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	6	7	8	9	10	10	11	11	12	12	13	
Бег 500 метров (мин., сек)	Без учёта времени			-	-	-	-	-	-	-	-	
Бег 1 000 метров (мин., сек)	-	-	-	Без учёта времени								

Упражнение выполнено - 1 балл;

Упражнение не выполнено - 0 баллов.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 18 - 29 ЛЕТ

Упражнение \ Возраст	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	Мужчины											
Бег 100 метров (сек)	15,1	15,1	15,1	15,1	15,1	15,1	15,1	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0
Прыжок в длину с места (см)	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	24	24	24	24	24	24	23	23	23	23	23	23
Бег 1 000 метров (мин., сек)	Без учёта времени											
Женщины												
Упражнение \ Возраст	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	Бег 100 метров (сек)	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,9	17,9	17,9	17,9
Прыжок в длину с места (см)	170	170	170	170	170	170	170	170	165	165	165	165
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	21	20	19	18	17	16	14	12	10	10	10	10
Бег 1 000 метров (мин., сек)	Без учёта времени											

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 30 - 70 ЛЕТ И СТАРШЕ

Упражнение	Возраст	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70 и старше
	Мужчины									
Прыжок в длину с места (см)		185	180	170	160	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)		20	15	13	10	9	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимн. скамью (кол-во раз)		-	-	-	-	-	-	4	3	-
Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз)		-	-	-	-	-	-	-	-	2
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. (кол-во раз)		19	17	-	-	-	-	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (кол-во раз)		-	-	20	18	14	10	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)		-	-	-	-	-	-	9	5	2
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (от уровня скамьи - см)		-	-	-	-	0	- 1	- 6	- 8	- 10
Скандинавская ходьба 3 км		-	-	-	-	-	-	-	Без учёта времени	
Бег 1 000 метров (мин., сек)		Без учёта времени							-	

Женщины										
Упражнение	Возраст	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70 и старше
	Прыжок в длину с места (см)		140	135	120	115	-	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)		10	10	6	4	3	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)		-	-	-	-	-	-	3	3	2
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (кол-во раз)		30	25	14	10	8	7	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)		-	-	-	-	-	-	5	5	2
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (от уровня скамьи - см)		-	-	-	-	+ 1	+ 1	0	0	- 6
Скандинавская ходьба 3 км		-	-	-	-	-	-	-	Без учёта времени	
Бег 1 000 метров (мин., сек)		Без учёта времени							-	

Упражнение выполнено - 1 балл;

Упражнение не выполнено - 0 баллов.

