



УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Принята на заседание
педагогического совета МАУ ДО
ДЮСШ №2 ТМР
Протокол № 1
от «30» 08 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР
Д.С. Плотников
«30» 08 2021г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: от 11 до 13 лет
Срок реализации – 3 года
Разработчики:
Комиссарова Ольга Николаевна,
заместитель директора,
Каргин Александр Юрьевич,
тренер-преподаватель
первой квалификационной категории,
Осколков Александр Аркадьевич,
тренер-преподаватель
первой квалификационной категории

Тюменский район,

2021

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	2
1.1	Направленность и типовая модель программы	4
1.2	Актуальность, педагогическая целесообразность	4
1.3	Новизна, отличительные особенности программы	6
1.4	Цель и задачи программы	7
1.5	Характеристика вида спорта	8
1.6	Адресат программы	9
1.7	Объем и срок реализации программы	10
1.8	Планируемые результаты и способы определения их результативности.	10
2.	Содержание программы	13
2.1	Учебный план	13
2.2	Содержание учебного плана	14
2.3	Календарный учебный график	24
2.4	Формы и режим занятий	26
2.5	Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы.	27
3.	Организационно- педагогические условия и ресурсное обеспечение реализации программы.	33
3.1	Условия реализации программы	33
3.2	Методическое обеспечение	34
3.3	Информационное обеспечение	37
3.4	Материально-техническое обеспечение	37
4	Воспитательная работа	39
5	Перечень используемой литературы	43
	Приложение 1	45
	Приложение 2	48
	Приложение 3	52
	Приложение 4	53
	Приложение 5	54

1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана

- на основании ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основании ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- на основании приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

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

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- на основании Постановления Правительства РФ от 11.06.2014 №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Методические рекомендации МОиНРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.(№09-3242);

- в соответствии с Уставом МАУ ДО ДЮСШ № 2 ТМР.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми 11-13 лет на этапе многолетней подготовки волейболистов для содействия успешному решению задач физического воспитания детей.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по волейболу в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса с детьми 11-13 лет на стартовом этапе спортивно-оздоровительной подготовки по волейболу, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

1.1 Направленность и типовая модель программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Типовая модель программы: одноуровневая

Структура программы предполагает систему обучения базовым основам волейбола, которая заключается в подготовке ребят 11-13 лет к обучению на дальнейших уровнях физкультурно-спортивной деятельности по виду спорта «Волейбол», включает в себя общие знания в области физической культуры и спорта, развитие общей физической подготовки обучающихся через упражнения по ОФП, подвижные игры, другие виды спорта.

1.2 Актуальность, педагогическая целесообразность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Волейбол» составлена в соответствии с современными тенденциями развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Данная программа **актуальна**, т.к. среди многих спортивных секций интересной и физически разносторонней является игра в волейбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде. В условиях спортивного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку

с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Программа вида спорта «Волейбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения.

Успешность обучения обусловлена рациональностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастными и индивидуальными особенностями ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Занятия волейболом по данной программе - шаг к решению проблемы повышения двигательной активности школьников, тем самым положительно влияя на решение оздоровительных и педагогических задач физического воспитания.

Данная программа предназначена для подготовки волейболистов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

1.3 Новизна, отличительные особенности программы

Новизна программы, заключается в следующем:

- программа не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а приобщает детей к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, способствует развитию различных личностных свойств;
- в условиях сложной эпидемиологической ситуации в мире и стране в программе предусмотрено обучение с применением дистанционных технологий.

Отличительной особенностью программы является то, что она составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Она подходит для любого возраста ребёнка, объём и нагрузку определяет сам тренер-преподаватель в зависимости от количества упражнений и их интенсивности выполнения, при этом, не забывая про интервалы отдыха. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков занимающихся.

Занятия волейболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой

оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

1.4 Цель и задачи программы

Целью программы является физическое воспитание и всестороннее физическое развитие, совершенствование необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование общих знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- формирование специализированных умений и навыков;
- знакомство с техникой и тактикой двигательных действий (перемещения и стойки, прием и передача мяча; начальное обучение тактическим действиям).

Развивающие:

- развитие любознательности как основы познавательной активности детей;
- развитие координации движений, повышение уровня технической и тактической подготовленности в избранном виде спорта;
- совершенствование навыков и умения игры;
- развитие физических качества, расширение функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств личности обучающихся.
- привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, приучение к игровой обстановке.

Оздоровительные:

- укрепление физического и психологического здоровья, способствование снятию стрессов и раздражительности;
- содействие физическому развитию;
- повышение устойчивости организма к различным заболеваниям;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

1.5 Характеристика вида спорта

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

Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5). Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков.

Размер стандартного волейбольного поля составляет 18 метров в длину и 9 метров в ширину. Сетка расположена таким образом, что её высшая точка находится на высоте 2,43 метра от земли на мужских соревнованиях и 2,24 метра — на женских. Эти размеры были утверждены Международной федерацией волейбола в 1925 году и являются актуальными до сегодняшнего дня. Игровая поверхность должна быть горизонтальной, плоской, однообразной и светлой.

Самым главным атрибутом волейбола является волейбольный мяч. Как и любой другой мяч, волейбольный представляет собой сферическую

конструкцию, состоящую из внутренней резиновой камеры, которая спрятана под натуральной или синтетической кожей. Мячи различаются в зависимости от их предназначения (официальные соревнования, тренировочные игры), возраста участников (взрослые, юниоры) и типа площадки (открытая, закрытая).

Волейбол сочетает в себе элементы прыжков и бега, поэтому немаловажным атрибутом является удобная обувь. Наиболее подходящая для игры, обувь с мягкой подошвой. Иногда дополнительно используются специальные стельки-амортизаторы, они очень эффективны для предотвращения травм. Для дополнительной защиты суставов спортсмены используют наколенники и налокотники.

1.6 Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Волейбол» рассчитана на обучающихся от 11 до 13 лет, не имеющих медицинские противопоказания.

Минимальный возраст зачисления на обучение по данной программе: 11 лет.

Наполняемость групп и требования к спортивной подготовке представлена в таблице №1.

Таблица №1

Требования к спортивной подготовке, наполняемость групп

Этап подготовки	Год обучения	Уровень подготовки	Наполняемость групп	Требования к спортивной подготовке на конец года
СО	1	стартовый	20-25	Выполнение нормативов ОФП
	2			
	3			

1.7 Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на реализацию в течение 3 лет.

Обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения очная с применением дистанционных технологий.

Количество учебных недель в году: 42 недели.

Количество часов в неделю: 6 часов.

Занятия проводятся в очной форме 3 раза в неделю по 2 академических часа (СП 2.4.4.3648-20). Рекомендуемый режим занятий детей в организациях дополнительного образования, (академический час 45 мин). При организации обучения с применением дистанционных технологий продолжительность академического часа составляет 30 мин (согласно гигиеническим требованиям к режиму образовательной деятельности, установленным СанПиН 2.4.2.2821-10). Каникулы в течение учебного года не предусмотрены.

Общее количество часов в год: 252 часа.

Возможность обучения по данной программе лиц с ОВЗ не предусмотрена.

1.8 Планируемые результаты.

Освоение программного материала по волейболу предполагает получение следующих результатов:

Знание и представление:

- Об общих знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, (связи занятий физическими упражнениями с укреплением физического и психологического здоровья и повышением физической подготовленности человека, режиме дня и личной гигиене, физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения, физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования), повышении устойчивости организма к различным заболеваниям, снятии стрессов и раздражительности, причинах возникновения травм во время

занятий спортивными играми, о профилактике травматизма, разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, ведении здорового образа жизни);

- О специализированных знаниях (истории возникновения и развития волейбола в стране и в мире, правил техники безопасности при игре в волейбол, названиях разучиваемых технических приемов игры и основ правильной техники, упражнениях для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости), содержании правил по волейболу, игровых упражнениях, подвижных играх, эстафеты с элементами волейбола, гигиенических требованиях к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;

- О специализированных умениях по виду спорта «Волейбол», технике и тактике двигательных действий (перемещения и стойки, прием и передача мяча; начальное обучение тактическим действиям, правилах игры в волейбол, правилах соревнований).

Умения:

- соблюдение мер безопасности;
- выполнение технических приемов и тактических действий;
- игра в волейбол с соблюдением основных правил;
- проведение самостоятельных занятий по развитию основных физических способностей;
- составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации.

Развитие и воспитание:

- развитие любознательности и познавательной активности;
- развитие координации движений;
- развитие технической и тактической подготовленности по волейболу;
- развитие физических качества;
- расширение функциональных возможностей организма;

- воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся;
- привитие интереса к самостоятельным занятиям волейболом в свободное время;
- воспитание коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, приучение к игровой обстановке.

2. Содержание программы

2.1 Учебный план

Данная программа является продолжением предыдущей ступени обучения стартового уровня и разработана в логической и последовательной взаимосвязи с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (8-10 лет)

Установленная учебная нагрузка является минимальной. Учебно-тематический план рассчитан на 42 учебные недели. Распределение учебных часов по предметным областям представлено в таблице №2.

Таблица №2

Учебный план спортивно-оздоровительного этапа отделения волейбола¹

№ п/п	наименование раздела	количество часов			формы контроля
		всего	теория	практика	
	Общее количество часов	252	10	242	
1	Обязательные предметные области	190	8	182	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	8		тест
1.2	Общая физическая подготовка	77		77	сдача контрольных нормативов
1.3	Вид спорта	103	3	100	соревнования
1.3.1	Специально-физическая подготовка	67	2	65	сдача контрольных нормативов
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	30	1	29	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях	6		6	соревнования
2	Вариативные предметные области	40		40	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	40		40	
3	Самостоятельная работа	20	2	18	
4	Аттестация	2		2	сдача контрольных нормативов

¹ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)

2.2 Содержание учебного плана

Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься волейболом и решает задачу физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники волейбола в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Материал программы представлен в следующих разделах: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, участие в физкультурных и спортивных соревнованиях, различные виды спорта и подвижные игры, самостоятельная работа, аттестация.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Волейбол». Объем раздела **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** составляет 10 академических часов, материал выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего

проверку знаний проводить в форме опросов, беседы или тестирования. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Примерный перечень тем для изучения теоретического материала представлен в таблице №3.

Таблица №3

**Примерный перечень тем
для изучения теоретического материала по виду спорта «волейбол»:**

тематика	теоретический материал и основные знания по теме
Физическая культура и спорт в России	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по волейболу.
Состояние и развитие волейбола в России	История развития волейбола в мире и в нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд волейболистов на соревнованиях.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.
Гигиенические требования к занимающимся спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
Влияние физических	Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.

упражнений на организм спортсмена	Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
Общая характеристика спортивной подготовки	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.
Физические способности и физическая подготовка	Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.
Основы техники игры и техническая подготовка	Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.
Спортивные соревнования	Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по волейболу.

Раздел «**Общая физическая подготовка (ОФП)**» состоит из 77 часов практических занятий, включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Примерный перечень упражнений по общей физической подготовке представлен в таблице №4.

Таблица №4

**Примерный перечень упражнений
по общей физической подготовке по виду спорта «волейбол»:**

упражнения	выполнение упражнений
Строевые упражнения	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
Упражнения для рук и плечевого пояса	Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега
Упражнения для ног	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
Упражнения для шеи и туловища	Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
Упражнения для всех групп мышц	Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в настольный теннис, в волейбол.
Упражнения для развития силы	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.
Упражнения	Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с

для развития быстроты	максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
Упражнения для развития гибкости	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
Упражнения для развития ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.
Упражнения типа «полоса препятствий»:	с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.
Упражнения для развития общей выносливости	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Туристические походы.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который состоит из 2 часов теории и 65 часов практики, является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в волейбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в волейбол.

Примерный перечень упражнений по специальной физической подготовке представлен в таблице №5.

Таблица №5

**Примерный перечень упражнений
по специальной физической подготовке по виду спорта «волейбол»:**

упражнения	выполнение упражнений
Упражнения	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений

<p>для развития быстроты движения и прыгучести</p>	<p>(сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением. 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 подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. 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).</p>
<p>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и 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 положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, волейбольного и 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.</p>
<p>Упражнения для развития игровой ловкости</p>	<p>Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. 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, аритмичный 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.</p>

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).
---	--

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – **технико-тактическая подготовка**. Объем данного раздела составляет 1 час теории и 29 часов практики.

Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основные элементы технической и тактической подготовки по виду спорта «волейбол» представлено в таблице № 6

Таблица №6

Основные элементы технической и тактической подготовки

Основные элементы технической подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения верхнего приема; - техника выполнения нижней прямой подачи; - техника выполнения верхней прямой подачи; - техника выполнения нижней боковой подачи; - техника выполнения навесной передачи к нападающему удару; - техника выполнения нижнего приема; - техника выполнения нападающего удара; - техника выполнения нижнего приема. <p>Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.</p>
<u>Техника выполнения верхнего приема</u>	Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.
<u>Техника выполнения верхней прямой подачи</u>	Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.
<u>Техника</u>	Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя

<u>выполнения нижней боковой подачи</u>	нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.
<u>Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару</u>	Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.
<u>Техника выполнения нижнего приема</u>	Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.
<u>Техника выполнения верхнего приема</u>	Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.
<u>Техника выполнения нижней прямой подачи</u>	Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.
<u>Техника выполнения верхней прямой подачи</u>	Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.
<u>Техника выполнения нижней боковой подачи</u>	Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.
<u>Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару</u>	Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.
<u>Техника выполнения нападающего удара</u>	Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и

	верхней прямой подачи, нижней боковой.
<u>Обучение индивидуальным действиям</u>	Обучения тактике нападающих ударов; Нападающий удар задней линии; Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Нападающий удар толчком одной ноги; При выполнении вторых передач;
<u>Обучение групповым действиям</u>	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе; Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).
<u>Обучение технике передаче в прыжке:</u>	откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.
<u>Обучение и совершенствование индивидуальным действиям</u>	Совершенствование тактики нападающих ударов; Нападающий удар задней линии; Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Нападающий удар толчком одной ноги; При выполнении вторых передач;
<u>Обучение групповым взаимодействиям:</u>	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе; Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).
<u>Обучение технике передаче в прыжке:</u>	Откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Раздел учебного плана **«Физкультурные и спортивные мероприятия»** предполагает участие обучающихся в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, в том числе и в качестве зрителей соревнований и составляет 6 практических часов.

Раздел программы **«Различные виды спорта и подвижные игры»** состоит из 40 практических часов, включает в себя интеграцию, использование и выполнение элементов других видов спорта и подвижные

игры в процессе организации учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. На занятиях по волейболу с обучающимися активно используются целый перечень элементов других видов спорта. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);
- упражнения из тяжелой атлетики;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры, плавание и др.

«Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мячей. Какими интенсивными и разнообразными тренировки не были, в конечном итоге они надоедают, утомляют. А поэтому лучше игры нет ничего», – считает бразильский футболист, нападающий, Эдсон Арáнтис ду Насимéнту (Пеле). Игровая деятельность подразумевает использование полученных навыков и умений в ходе игры. На занятиях спортивно-оздоровительного этапа по волейболу достаточное количество времени и внимания уделяется различным подвижным играм на развитие необходимых умений волейболистов. Примерный перечень подвижных игр представлен в приложении 1.

Самостоятельная работа обучающихся имеет немаловажное значение в формировании спортивной личности. Самостоятельная работа разделена на 2 часа теоретических занятий и 18 часов практики, включает в себя:

- комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения и др.);
- силовые упражнения (сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа);

- упражнения на гибкость, расслабление;
- кросс, спортивные игры, плавание;
- самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера.

Аттестация - выполнение программных требований по окончании курса, выраженных в теоритической, физической, технической подготовленности занимающихся. Эта область учебного плана включает в себя прием нормативов ВФСК «ГТО» и выполнение основных элементов волейбола с целью определения эффективности реализации программы, уровня подготовки обучающихся и их перехода обучающихся на дальнейший уровень спортивно-оздоровительного этапа. На выполнение нормативов выделено 2 часа практических заданий.

2.3. Календарный учебный график

Реализация учебного плана планируется согласно календарно-учебному графику, который включает в себя все предметные области учебного плана: теоритический материал, общеразвивающие упражнения, специально физическая подготовка, игровая деятельность.

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы представлен в таблице №7.

Календарный учебный график

Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	общее количество часов	месяц										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Теоретический материал	10	2	1	1	1	1	1	1	1		1	
Общая физическая подготовка	77	9	9	9	8	8	8	7	7	6	5	1
Специальная физическая	67	5	5	5	6	6	7	7	7	8	8	3
Технико-тактическая подготовка	30	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	2
Различные виды спорта	38	8	5	7	5		3	6	4		2	
Физкультурные и спортивные мероприятия	6		2		2						2	
Самостоятельная работа	20	1	2	2	2	2	2	2	3		4	
Аттестация	2									2		
итого	252	26	26	26	26	20	24	26	26	20	26	6

2.4 Формы и режим занятий

Основной формой общеобразовательного процесса являются групповые учебно-тренировочные, теоретические занятия, а также занятия с применением дистанционных технологий. Занятия учебных групп проводятся три раза в неделю по два академических часа по расписанию, утвержденному администрацией ДЮСШ №2, составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР о обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио-видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Viber», «WhatsApp» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

2.5 Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы

Способы проверки планируемых результатов осуществляются с использованием педагогического контроля, определяющего эффективность реализации программы.

Применяются следующие виды и **формы контроля:**

- **тестирование** – это метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий (тестов). Тест – это задание, которое обычно содержит вопросы и задания, требующие очень краткого, иногда альтернативного ответа («да» или «нет», «больше» или «меньше» и т.д.), выбора одного из приводимых ответов или ответов по балльной системе. Тестирование, как правило, проводится на знания теоретических знаний.
- **соревнование** – форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата. При проведении соревнований оценивание осуществляется по результату игр. В ходе игры, при применении

приемов, тренер-преподаватель также методом наблюдения выявляет уровень отработки специальных умений и навыков игры в волейбол.

- **сдача нормативов** - это способ оценки физической, технической и тактической подготовленности. За основу оценки берутся основные физические качества: силы, быстроты, выносливости и гибкости, ведущие для данной спортивной дисциплины физические качества и способности, объем разносторонности и эффективности техники и целесообразность действий спортсмена, направленных на достижение успеха при игре: тактического мышления, действий, приемов, их разносторонность и эффективность использования.

Для проверки результатов обучения на спортивно-оздоровительном этапе проводится тестирование и прием контрольных нормативов по ОФП в соответствии с нормативами ВФСК ГТО. Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 2.

Для определения уровня освоения программы проводится контроль нормативов по ОФП.

Бег 30 м (60 м). Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Челночный бег 30 м (3x10 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Бег на 1000 м. Проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников

выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладиной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке и голова была прямо.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в

исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №8.

Таблица №8

Примерные контрольные нормативы для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа

норматив		возраст		
		11 лет	12 лет	13 лет
Бег 30м (сек)	м	5,7	5,7	5,3
Бег 2000 м(сек)	м	11,10	11,10	10,0
Челночный бег 3x10м (сек)	м	9,0	9,0	8,1
Прыжок в длину с места (см)	м	150	150	170
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	м	+3	+3	+4
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	м	32	32	35
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	м	13	13	20

В данной таблице возможны изменения видов нормативов на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения.

Для контроля уровня общей физической подготовки можно принять и другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне»).

Оценка уровня специально-технической подготовки волейболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов волейбола (индивидуально или в игре): технику выполнения нижней прямой подачи, верхней прямой подачи, нижней боковой подачи, навесной передачи к нападающему удару, нижнего приема, нападающего удара, нижнего приема. Оценивание выполнения осуществляется по двум критериям – «1», что означает выполнение приема или «0» не выполнено. Результаты итогов записываются в итоговый протокол (приложение 3). Выполнение приемов менее 60% означает пересдачу нормативов программы.

Мониторинг и контроль развивающего и воспитательного компонента осуществляется посредством педагогического наблюдения, бесед, викторин и других форм, позволяющих определить уровень сформированности личностных качеств. При осуществлении таких форм контроля преподаватель имеет возможность оценить степень любознательности и познавательной активности подростков, уровень сформированности нравственности и волевых качеств, уровень сформированности чувства коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки, чувства долга и гражданской ответственности.

Педагогическое наблюдение – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях. К педагогическому наблюдению как методу сбора информации можно обращаться в различных ситуациях. Чаще всего может использоваться в качестве основного приема получения первичной информации.

В процессе обучения используются различные виды наблюдения.

По степени охвата наблюдение может быть сплошным (когда внимание исследователя обращено на всю группу и выборочным (когда ведётся наблюдение за отдельным обучающимся или небольшой группой ребят).

По регулярности проведения можно различать наблюдение систематическое и случайное. Систематическое наблюдение характеризуется прежде всего регулярностью фиксации действий, ситуаций, процессов в течение определённого периода времени и позволяет выявить динамику процессов. К случайному наблюдению относится наблюдение заранее незапланированного явления, деятельности, педагогической ситуации. Иными словами, случайное наблюдение обычно не планируется как самостоятельная процедура сбора первичной информации.

Беседа – это вопросно-ответный метод активного взаимодействия педагога и учащихся, применяющийся на всех этапах учебно-воспитательного процесса: для сообщения новых знаний, для закрепления,

повторения, проверки и оценки знаний. Она является разновидностью опроса и представляет собой сравнительно свободный диалог исследователя с испытуемым на определенную тему.

В учебно-тренировочном процессе используются различные беседы по своему назначению:

1. *Вводная (подготовительная)* беседа проводится обычно перед началом учебной работы. Ее цель – выяснить, правильно ли ученики поняли значение предстоящей работы, хорошо ли они представляют себе, что и как нужно делать. Перед занятиями, изучением нового материала такие беседы дают значительный эффект.

2. *Беседа-сообщение (объяснительная)* бывает: катехизической (вопросно-ответной, не допускающей возражений, с запоминанием ответов); сократической (мягкой, почтительной со стороны ученика, но допускающей сомнения и возражения); эвристической (ставящей ученика перед проблемами и требующей собственных ответов на поставленные учителем вопросы). Любая беседа формирует интерес к знаниям, воспитывает вкус к познавательной деятельности. В ходе эвристической беседы они приобретают знания путем собственных усилий, размышлений.

3. *Синтезирующие, итоговые, или закрепляющие* беседы служат для обобщения и систематизации уже имеющихся у обучающихся знаний.

4. *Контрольно-коррекционная (проверочная)* беседа применяется в диагностических целях, а также тогда, когда нужно развить, уточнить, дополнить новыми фактами имеющиеся у воспитанников знания.

Викторина - одна из форм интеллектуальной деятельности, оказывающая на ребенка определенное просветительное и воспитательное влияние. Такой метод моделирует жизненные ситуации борьбы и соревновательности, создает условия для взаимодействия и взаимопомощи, сплачивает, формирует взаимоподдержку, взаимовыручку, положительные эмоции, сближают и побуждают к их сохранению и воспроизведению.

3. Организационно-педагогические условия и ресурсное обеспечение реализации программы.

3.1 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- ✓ соблюдение расписания занятий;
- ✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- ✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Материально-технические условия:

- ✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

Кадрово-методические:

- ✓ наличие дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- ✓ обеспечение обучения кадровых участников программы.

Санитарно-гигиенические условия:

✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

Для того, чтобы данные условия были соблюдены, необходимо принять ряд мер по обеспечению реализации программы.

3.2 Методическое обеспечение

Мониторинг реализации Программы представлен в таблице №10.

Таблица №10

Мониторинг реализации Программы

Виды контроля	Форма и содержание	Показатели
Предварительный контроль	Антропометрия	Оценка общей физической подготовленности
Текущий контроль	Наблюдение	Оценка усвоения изучаемого материала
Итоговый контроль	Тестирование	Выполнение контрольных нормативов

Методические приемы и формы организации занятий

В учебно-тренировочном процессе широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, которые представлены в таблице №11:

Таблица №11

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям;	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный

	специальной литературы; -практические занятия; - занятия с применением дистанционных технологий	-работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	методическая литература; - журнал «греко-римская борьба»; -научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь.	анализ к рисункам, фотографиям, фильмам; - фото- видео-отчеты.
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие; - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	- контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль; - фото- видео-отчеты.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература;	- контрольные нормативы и упражнения - текущий контроль; - фото- видео-отчеты.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -спортивный инвентарь.	- контр.упр. нормативы и контр. - текущий контроль; - фото- видео-отчеты.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	-спортивный инвентарь	- протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	- протокол - вводный, текущий; - фото- видео-отчеты.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	- вводный; - текущий.

Методы работы на занятиях.

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

В процессе занятия в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся используются:

Игровой метод - придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений.

Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение.

Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

Метод блоков - используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком.

3.3 Информационное обеспечение

Информационное сопровождение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется через размещение информации:

- На информационном стенде (информационные листовки, стенгазеты)
- На интернет-ресурсах: сайт ДЮСШ № 2 ТМР, группа Вконтакте «Здоровым быть модно» (новости, фото-, сопровождение).

Эффективность информационного сопровождения заключается в том, что оно является одним из инструментов для передачи информации целевой аудитории, основным каналом для информирования населения. В связи с этим запланировано размещение пост-релиза и пресс-релиза спортивных, физкультурных, спортивно-массовых мероприятий.

Также дополнительная информация распространяется по общеобразовательным школам, детским садам. Материалы для информационного освещения подготавливают инструктор-методист совместно с заместителем директора.

3.4 Материально-техническое обеспечение

Для тренировок по волейболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками и волейбольной сеткой;
- скакалки;
- мячи набивные;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- гимнастические маты;
- гимнастические турники;
- гимнастические тренажеры;
- беговая дорожка;

- штанги;
- гантели и другой спортивный инвентарь.

Особое место в организации учебно-тренировочного процесса отводится технике безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования

К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

Во время занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся различных опасных факторов получение травм при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда. Основные требования к проведению занятий по волейболу приведены в приложении 3.

4. Воспитательная работа

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Рабочая программа воспитания МУ ДО ДЮСШ №2 ТМР».

Рабочая программа воспитания направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения, а также формирование навыков XXI века. Структура воспитательной работы МАУ ДО ДЮСШ №2 по направлениям деятельности представлена в приложении 4.

Целью программы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- ✓ *формирование личностных качеств*

Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться. Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися спортивной школы.

Воспитательными средствами являются:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса и физкультурно-спортивной деятельности;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

Наиболее эффективному решению поставленных воспитательных задач способствует детальный подход к планированию учебно-воспитательного процесса.

Основные направления воспитательной работы МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР представлены в таблице №12

Таблица №12

Календарный план воспитательной работы

направление	содержание работы	сроки проведения
Обеспечение безопасности	Проведение инструктажей по технике безопасности. Проведение инструктажа по профилактике травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий.	в течение года

Профилактическая деятельность	Информационная беседа «Что такое допинг и допинг-контроль»	сентябрь
	Профилактическая беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости	сентябрь
	Профилактическая беседа «Поведение во время пожара»	сентябрь
	Информационная беседа «Последствия допинга для здоровья»	октябрь
	Профилактическое мероприятие «Поколение независимых», направленное на профилактику ЗОЖ	октябрь
	Профилактические беседы «Здоровье в наших руках»	октябрь
	Профилактическое мероприятие (квест-игра) «Время развеять дым», приуроченное к Международному Дню отказа от курения	ноябрь
	Беседа «Нормы толерантного поведения»;	ноябрь
	беседы, лекции с воспитанниками направленные на предупреждение подростковой преступности «Субкультуры в современном мире»	ноябрь
	Беседа с родителями «Что такое АУЕ и стоит ли его опасаться?»	ноябрь
	Информационная беседа «Запрещенный список препаратов»	декабрь
	Тематические беседы-дискуссии о вреде курения, употребления алкоголя, наркотических и токсических веществ	декабрь
	Профилактические беседы и инструктажи с воспитанниками «Правила поведения на ледовом катке, горках, лыжных трассах»	декабрь
	Беседа и распространение памяток среди детей «Если ты дома один»	декабрь
	Беседы «Правила поведения на льду»	ноябрь-март
	профилактические беседы: «Профилактика различных видов экстремизма в российском обществе»	январь-февраль
	Профилактическое мероприятие «ЧС – что это?»	февраль
	беседа с несовершеннолетними «Субкультуры в современном мире»	март-апрель
	беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости	май
	беседа «Безопасный интернет»	июнь
беседа «Соблюдай правила поведения на воде!»	июнь-август	
Экологическое воспитание	Беседа о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»	октябрь
Работа с семьей, родителями	Проведение родительских собраний на тему «Ответственность родителей за воспитание своих детей»	сентябрь
	Консультация, памятка, информация «Каникулы – период опасности»	декабрь
	Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях	в течение года

Сплочение коллектива	Проведение бесед с воспитанниками о нормах и правилах поведения, взаимоуважения	сентябрь
Гражданско-патриотическое воспитание	Принятие участия в мероприятиях, посвященных Единому дню голосования	сентябрь
	Информационный блок «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения)	октябрь, ноябрь
	Тематический конкурс «День народного единства»	ноябрь
	Информационный блок «Спортивные рекорды моей страны» (доклады, рефераты, сообщения)	февраль
	военно-патриотические мероприятия, посвященные Дню Победы (в том числе в онлайн формате)	май
	Информационный блок «Герой российского спорта – это...» (доклады, рефераты, сообщения)	июнь
Физическое воспитание	лекции, беседы, конкурсы патриотической направленности «Моя Россия, моя страна!»	июнь
	Тематические конкурсы, игры, турниры, посвященные праздникам (в том числе в онлайн формате)	январь, февраль, март

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.

Для гармоничного и разностороннего воздействия на обучающихся осуществляется **работа с родителями**

Существенное место в системе работы тренера с родителями обучающихся отводится психолого-педагогическому просвещению.

Формы взаимодействия педагогов и родителей:

- родительское собрание;
- совместная работа по организации и проведению мероприятий, соревнований и т.д;
- индивидуальные (групповые) консультации.

В ходе взаимодействия с родителями тренер-преподаватель понимает собственную роль в обучении и воспитании детей, а также формирует общую картину развития ребенка в социуме.

5. Перечень используемой литературы

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с3.
2. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с
3. Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019
4. ЖелезнякЮ.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.
5. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2015. - 144 с.
6. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.
7. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 216 с.
8. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
10. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
11. Михайлова Е.Л. Подвижные игры (на материале спортивных игр: баскетбол, волейбол). Урок физической культуры. 3 класс. / Е.Л. Михайлова // Мастер-класс. - 2016. - № 9. - С. 7- 17.
12. Фомин Е.В, Булыкина Л.В, Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018
13. Храмцов, Л.Д. Роль физической культуры в системе современного образования /Л.Д. Храмцов, В.В. Савчук // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. — 2017. — № 3. — С. 134-138

Интернет сайты

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/>

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 1998.

2. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, **2020**. - **184** с3.

3. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, **2017**. - **656** с

4. Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019

4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

5. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, **2017**. - **656** с

3. Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019

4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.

5. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2015. - 144 с.

6. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.

7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

8. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

9. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004

**Примерные подвижные игры,
используемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу**

развитие общефизических качеств	наименование игры	содержание игры
Прыгучесть	Удочка	Играющие встают по кругу. В центре – водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и т.д.). а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим. б) Играют до победителя, тот становится водящим. в) Встают парами, тройками, взявшись за руки. г) Встают в колонну по два, по три. д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).
	Зайцы в огороде	На площадке чертят два круга, один – в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».
	Бой петухов	Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстояние 6-8 м. В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.
	Волки и зайцы	Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - «зайцы», за скамейками по двое занимающихся-«волки». По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».
Сила	Тяни в круг	Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.
	Кто дальше	Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступить ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не преступая черты. На месте падения мяча судьи,

		выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.
	Гонка тачек	Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинает бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.
	Не задень мяч	Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.
	Перетягивание каната	Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».
Быстрота	Совушка	В углу волейбольной площадки отмечается кружком «гнездо», в котором располагается один из играющих – «совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» мгновенно замирают в той позе, в которой находились. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» она улетает в своё «гнездо», а игроки начинают бегать по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь и затем снова включаются в игру.
	Падающая палка	Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.
	Воробьи и вороны	Две команды («Воробьи» и «Вороны»), становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Кто-то один, не вошедший в команду, становится сбоку от них и называет «Во-ро-бьи» или «Во-ро-ны», долго протягивая слог «ро» и быстро и быстро произносит продолжение. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды пытаются поймать убегающих. Название команд чередуются в произвольном порядке. После каждой игры подсчитывают пойманных игроков. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.
	Передача мячей	Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.
	Стрелки	Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаётся попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко.

		Дальше бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.
Ловкость	Охотники	«Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое либо из препятствий не разрешается.
	Западня	Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.
	Лабиринт	Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.
Выносливость	Вызывай смену	Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.
	Ловля цепочкой	Площадка волейбольная, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.
	Бег командами	Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15 – 20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию не разъединившись и первыми вернулись на место.

Примерные тестовые задания по теме: "Волейбол"

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Что означает слово волейбол?

- рука и мяч
- сетка и мяч
- + удар с лёту и мяч
- удар рукой и мяч

2. Кто считается создателем игры волейбол?

- + Уильям Дж. Морган
- Пьер де Кубертен
- Джеймс Нейсмит
- Хольгер Нильсен

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- Бразилия
- Куба
- + США
- Испания

4. С чего начинается игра в волейболе?

- + с подачи
- с передачи
- с подбрасывания арбитром над сеткой
- с вбрасывания арбитром на одну из сторон

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
- + любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- 8 × 16 м
- + 9 × 18 м

- 10,97 × 23,77 м

- 15 × 28 м

7. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

- + игра ногой
- удар при поддержке партнёра
- 4 удара
- последовательное касание разными частями тела

8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

- 8,5 м
- 10,5 м
- + 12,5 м
- 14,5 м

9. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

- 2,5 м
- + 3 м
- 3,5 м
- 4 м

тест 10. Каков вес волейбольного мяча?

- + 260 – 280 г
- 325 – 375 г
- 410 – 450 г
- 425 – 475 г

11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

- 10
- + 12
- 14
- 16

12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

- 12
- 16
- 18
- +24

13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

- + игра без номеров
- игра в холодную погоду в тренировочных костюмах
- игра в очках
- игра босиком

14. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

- 3
- 4
- + 5
- 6

15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

- 3:2
- 3:1
- 3:0
- + 4:0

16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- 15
- 20
- + 25
- 30

17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- + 15
- 17
- 20

- 21

18. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

- 3
- 4
- 5
- + 6

19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?

- 1, 2, 3
- + 2, 3, 4
- 4, 5, 6
- 1, 5, 6

тест-20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?

- + 1
- 2
- 5
- 6

21. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?

- 3
- 4
- 5
- + 6

22. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?

+ последовательное касание одним действием при выполнении первого удара

- неумышленное касание игроком мяча
- к мячу одновременно коснулось несколько игроков
- к мячу коснулись блокирующие игроки

23. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?

- три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком
- три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой

- одновременное касание мяча разными частями тела
- + удар при поддержке

24. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?

- засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч
- + засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч
- засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша
- засчитать каждой команде по 1 очку

25. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?

- 10
- + 8
- 5
- 3

26. Что из перечисленного запрещается в волейболе?

- + блокирование подачи соперника
- удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке
- три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков
- несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками

27. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?

- 1
- + 2
- 3
- 4

28. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?

- капитан команды
- игрок, вышедший на замену
- игрок, имеющий предупреждение
- + либеро

29. Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр произвёл смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время?

- 2:0
- 2:1
- + 2:2

- любой из вышеуказанных

тест_30. Что из перечисленного не запрещается либеро в волейболе?

- выполнять подачу
- выполнять блокирование
- выполнять атакующий удар мячом, полностью находящимся выше уровня сетки
- + выходить на замену неограниченное количество раз

31. Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено?

- жёлтая карточка
- красная карточка
- жёлтая и красная карточки вместе
- + жёлтая и красная карточки отдельно

32. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?



- предупреждение
- замечание

+ удаление

- дисквалификация

33. Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада?

- 2

- 3

- 4

+ 5

34. Как сигнализирует волейбольный линейный судья невозможность принять решение?

- поднять два больших пальца вверх

+ скрестить руки на груди

- опустить обе руки вдоль тела

- выпрямить обе руки в стороны

35. Что означают поднятые 4 разведённых пальца одной руки волейбольного первого судьи?



- четвёртая партия

+ четыре удара по мячу

- время на подачу истекло

- игрок с номером четыре

36. Что означают скрещенные на груди предплечья волейбольного первого судьи?

- обоюдная ошибка и переигровка

+ конец партии или матча

- мяч «за»

- ошибка при блокировании

37. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?

+ мяч «в площадке»

- мяч «за»

- переигровка

- потеря права на подачу без засчитывания очка кому-либо

38. Какое решение принимает волейбольный арбитр если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?

- подача переходит сопернику без засчитывания очка кому-либо

- подача остаётся у предыдущей команды, а соперник получает очко

+ подача переходит сопернику, и соперник получает очко

- подача переходит сопернику и соперник два очка

39. Какой счёт фиксируется в волейбольном матче и в каждой партии, если одна из команд считается «не явившейся»?

- 0:1 и 0:1

- 0:1 и 0:25

- 0:3 и 0:1

+ 0:3 и 0:25

тест*40. Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»?

- присуждается ничья или победа той команде, которая выигрывала в партиях, без учёта недоигранной партии?

- присуждается ничья или победа в партии на момент её остановки, и присуждается ничья или победа в матче на основании полностью сыгранных и недоигранной партий

- присудить ничью в матче

+ сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче.

Итоговый протокол выполнения практической части контрольных испытаний дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Волейбол»

Дата _____

Группа _____

№ п/п	Ф.И. обучающихся	критерии оценивания							ИТОГ
		верхний прием	нижний прием	верхняя подача мяча	нижняя подача мяча	боковая подача мяча	передача мяча (пас)	нападающий удар через сетку	
1.									
2.									
3.									
4.									

Тренер-преподаватель: _____

(подпись)

Структура учебно-воспитательной работы МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР



Требования техники безопасности на занятиях по волейболу

Требования безопасности перед началом занятий	<ul style="list-style-type: none"> - надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой; - проверить надежность установки и крепления ворот и другого спортивного оборудования; - проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке; - провести разминку; - тщательно проветрить спортзал;
Требования безопасности во время занятий	<ul style="list-style-type: none"> - начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя; - строго соблюдать правила проведения подвижной игры; - избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков; - при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. - внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
Требования безопасности по окончании занятий	<ul style="list-style-type: none"> - под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения. - организованно покинуть место проведения занятий. - снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
Требования безопасности в аварийных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> - при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. - при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. - при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря. - при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.