



Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Городского округа «город Ирбит» Свердловской области
«Ирбитская спортивная школа»,
МАОУ ДО «Ирбитская спортивная школа»

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета
МАОУ ДО «Ирбитская спортивная
школа»

Протокол № 1
от «09» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО «Ирбитская
спортивная школа»

 Шевчук П.Н.

Приказ № 21-2
от «09» августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА: ВОЛЕЙБОЛ**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 10 лет

Разработчики:

Волкова Ольга Юрьевна, заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

Волкова Елизавета Олеговна, методист

г. Ирбит

2023 год

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи программы	7
Характеристика вида спорта.....	9
Формы и режим реализации программы	10
Ожидаемые результаты	15
Учебный план	18
Содержание программы	26
Методическое обеспечение.....	146
Материально-технические условия реализации программы.....	157
Учебно-информационное обеспечение.....	159
Кадровое обеспечение	161
План воспитательной и профориентационной работы	162
Антидопинговые мероприятия	164
Приложения	165

Пояснительная записка

Одним из основных приоритетов государственной политики является идея непрерывного образования, смысл которой заключается в обеспечении каждому человеку постоянного творческого развития на протяжении всей жизни, обновления знаний и совершенствования навыков. Главное - дать возможность всем без исключения проявить свои способности, таланты и творческий потенциал, реализовать личные планы, научить быть гибкими, адаптивными к изменениям в профессиональной деятельности, непрерывно развиваться. Прямо или косвенно реформы затрагивают систему дополнительного образования детей в области ФК и С, что актуализирует его роль на современном этапе, требует его разноуровневой проработки с учётом современных тенденций развития национальной образовательной системы Российской Федерации.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта: волейбол (далее Программа) составлена в соответствии нормативными документами:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Национальный проект «Образование»;
4. Конвенция ООН о правах ребенка;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года»;

7. Приоритетный проект от 30.11.2016 г. № 11 «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте Российской Федерации;

8. Паспорт Федерального проекта от 07.12.2018 г. №3 «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование»;

9. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 15.04.2019 г. №170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;

11. Распоряжение Правительства Свердловской области от 26.10.2018 г. №646 –РП «О создании в Свердловской области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;

12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

13. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14. Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

15. Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 22.12.2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке

определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре;

16. Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 28.04.2017 г. № ВК-1232109, включающие «Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»;

17. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»;

18. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях, утвержденными ГАНОУ СО «Дворец молодежи», Региональный модельный центр.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия, формы промежуточной и итоговой аттестации.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

— организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет.

Цели и задачи программы

Цель: формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в процессе занятий волейболом.

Данная цель достигается через тренировочный процесс, направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни, развитие способностей детей в избранном виде спорта, отбор перспективных учащихся для специализированной подготовки, достижения высоких результатов, позволяющих спортсменам войти в состав сборной команды области по волейболу.

Основными задачами реализации Программы являются:

Обучающие:

- получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- освоение вида спорта;
- развитие физических качеств;

Развивающие:

- укрепление и сохранение здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- удовлетворение потребности в двигательной активности;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;

Воспитательные:

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования по укрупненным группам специальностей и направлениям подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- воспитание патриотизма и любви к Родине.

Характеристика вида спорта

Волейбол – это вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет право на три касания мяча для возвращения его на противоположную сторону. Касание мяча при блокировании – не учитывается.

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш – очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать.

Спортивная дисциплина волейбол (ее еще называют классический волейбол) характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18x9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25...). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете: 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Формы и режим реализации программы

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недели учебного процесса. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

Количество занятий в неделю: для стартового уровня: 3 раза в неделю по 2 часа, для базового уровня: 2 раза в неделю по 3 часа, 3 раза в неделю по 2 часа, для углубленного уровня: 4 раза в неделю по 3 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

Срок обучения по образовательной программе составляет 10 лет (5 лет для стартового уровня, 3 года для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Стартовый уровень сложности. На стартовый уровень сложности зачисляются лица, желающие заниматься в спортивно-оздоровительных группах и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача и прошедшие процедуру индивидуального отбора. Продолжительность этапа стартового уровня сложности – 5 лет.

Задачи подготовки следующие: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление и сохранение здоровья.

Базовый уровень сложности. На базовый уровень сложности зачисляются лица, желающие заниматься волейболом, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача и прошедшие процедуру индивидуального отбора. Продолжительность этапа базового уровня сложности – 3 года. Задачи подготовки следующие: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях разного уровня, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта волейбол, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья.

На углубленном уровне сложности (2 года обучения) задачи подготовки следующие: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники волейбола, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по волейболу, уточнение спортивной специализации, формирование спортивной мотивации.

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Программа предусматривает три уровня сложности (стартовый, базовый, углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы (далее – уровень образовательной программы).

Стартовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- творческое мышление;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- спортивное и специальное оборудование;
- специальные навыки;
- национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области).

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- творческое мышление;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- спортивное и специальное оборудование;
- специальные навыки;
- национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области).

Углубленный уровень Программы должен предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- творческое мышление;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование;
- национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области).

Минимальный возраст для зачисления в группу стартового уровня сложности – 7 лет.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю

Уровень подготовки	Этап обучения	Количество часов в неделю	Разряд	Примерный возраст для зачисления в группу (лет)	Наполняемость группы (человек)
Стартовый уровень сложности	До года	6	б/р	7-17	12-25
	Свыше года	8	б/р	8-17	12-25
Базовый уровень сложности	Б-1	12	3 юн.	8-17	5-18
	Б-2	12	2 юн.	8-17	5-18
	Б-3	12	1 юн.	8-17	5-18
Углубленный	У-1	16	III сп.	9-17	5-15

уровень сложности	У-2	16	I, II сп.	10-17	5-15
-------------------	-----	----	-----------	-------	------

Ожидаемые результаты

Планируемые результаты освоения Программы на стартовом уровне подготовки:

Предметные результаты:

- формирование системы теоритических знаний избранного вида спорта;
- овладение практическими навыками и умениями в избранном виде спорта;
- формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.

Личностные результаты:

- повышение уровня физической подготовленности;
- формирование законопослушного поведения;
- отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, как к ценности.

Метапредметные результаты:

- развитие физических способностей;
- формирование коммуникативных навыков;
- воспитание стрессоустойчивости;
- развитие познавательных процессов.

Планируемые результаты освоения Программы на базовом уровне подготовки:

Предметные результаты:

- формирование системы теоритических знаний избранного вида спорта;
- овладение практическими навыками и умениями в избранном виде спорта;
- формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.

Личностные результаты:

- повышение уровня физической подготовленности;
- формирование законопослушного поведения;

— отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, как к ценности.

Метапредметные результаты:

- развитие физических способностей;
- формирование коммуникативных навыков;
- воспитание стрессоустойчивости;
- развитие познавательных процессов.

Планируемые результаты освоения Программы на углубленном уровне подготовки:

Предметные результаты:

- совершенствование системы теоритических знаний избранного вида спорта;
- применение практических навыков и умений избранного вида спорта в повседневной жизни;
- формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.

Личностные результаты:

- совершенствование уровня физической подготовленности;
- формирование на профессиональное самоопределение и выбор профессии;
- отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, как к ценности;
- воспитание гражданско-патриотических чувств;
- ответственность за собственное поведение и поступки.

Метапредметные результаты:

- совершенствование коммуникативных навыков;
- воспитание стрессоустойчивости;
- развитие познавательных процессов;
- самостоятельное освоение новых знаний и умений;

— развитие ключевых компетенций: ответственность, амбициозность, общение, разрешение конфликтов, решительность, делегирование, гибкость, инициативность, управление стрессом, командная работа.

Учебный план

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе стартового, базового и углубленного уровней в области физической культуры и спорта.

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана стартового уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения	
		СО (до года)	СО (свыше года)
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 %	10 %
1.2.	Общая физическая подготовка	30 %	30 %
1.3.	Вид спорта	20 %	20 %
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Творческое мышление	10 %	10 %
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры	15 %	15 %
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	5 %	5 %
2.4.	Специальные навыки	5 %	5 %
2.5.	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	5 %	5 %

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения		
		Б-1	Б-2	Б-3
1.	Обязательные предметные области			
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	15 %	15 %	15%
1.2.	Общая физическая подготовка	25 %	20 %	20%
1.3.	Вид спорта	25 %	30 %	30%
2.	Вариативные предметные области			
2.1.	Творческое мышление	10 %	10 %	10 %
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры	10 %	10 %	10 %
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	5 %	5 %	5 %
2.4.	Специальные навыки	5 %	5 %	5 %
2.5.	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	5 %	5 %	5 %

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения	
		У-1	У-2
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	12 %	12 %
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	15 %	15 %
1.3.	Вид спорта	25 %	25 %
1.4.	Основы профессионального самоопределения	10 %	10 %
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	10 %	10 %
2.2.	Судейская подготовка	5 %	5 %
2.3.	Творческое мышление	5 %	5 %
2.4.	Специальные навыки	5 %	5 %
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	5 %	5 %
2.6.	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	5 %	5 %

*Учебный план образовательного процесса на 42 недели
для стартового уровня сложности*

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения		Формы контроля и аттестации
		СО (до года)	СО (свыше года)	
1.	Обязательные предметные области			
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	25	34	Беседа
1.2.	Общая физическая подготовка	76	100	Контрольно - переводные нормативы
1.3.	Вид спорта	50	67	Контрольно - переводные нормативы
2.	Вариативные предметные области			
2.1.	Творческое мышление	25	34	Беседа
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры	37	50	Практическ ое занятие
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	13	17	Практическ ое занятие
2.4.	Специальные навыки	13	17	Беседа
2.5.	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской	13	17	Беседа
3	Количество часов в неделю	6	8	-
4	Количество занятий в неделю	3	4	-
5	Количество недель	42	42	-
6	Общее количество часов в год	252	336	-
7	Общее количество занятий в год	126	168	-

*Учебный план образовательного процесса на 42 недели
для базового уровня сложности*

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения			Формы контроля и аттестации
		Б-1	Б-2	Б-3	
1.	Обязательные предметные области				
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	75	75	75	Беседа
1.2.	Общая физическая подготовка	126	100	100	Контрольно-переводные нормативы
1.3.	Вид спорта	126	151	151	Контрольно-переводные нормативы
2.	Вариативные предметные области				
2.1.	Творческое мышление	50	50	50	Беседа
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры	52	53	53	Практическое занятие
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	25	25	25	Практическое занятие
2.4.	Специальные навыки	25	25	25	Беседа
2.5.	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в	25	25	25	Беседа
3	Количество часов в неделю	12	12	12	-
4	Количество занятий в неделю	5	5	5	-
5	Количество недель	42	42	42	-
6	Общее количество часов в год	504	504	504	-
7	Общее количество занятий в год	210	210	210	-

Учебный план образовательного процесса на 42 недели

для углубленного уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения		Формы контроля и аттестации
		У-1	У-2	
1.	Обязательные предметные области			
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	81	81	Беседа
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	104	104	Контрольно-переводные нормативы
1.3.	Вид спорта	168	168	Контрольно-переводные нормативы
1.4.	Основы профессионального самоопределения	67	67	Беседа, экскурсии, дни открытых дверей
2.	Вариативные предметные области			
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	67	67	Практическое занятие
2.2.	Судейская подготовка	37	37	Беседа, судейство соревнований
2.3.	Творческое мышление	37	37	Беседа
2.4.	Специальные навыки	37	37	Беседа
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	37	37	Практическое занятие
2.6.	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	37	37	Беседа
3	Количество часов в неделю	16	16	-
4	Количество занятий в неделю	6	6	-
5	Количество недель	42	42	-
6	Общее количество часов в год	672	672	-

7	Общее количество занятий в год	252	252	-
---	--------------------------------	-----	-----	---

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Формы аттестации

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим Программу:

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

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого

года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

Содержание программы

№ п/п	Темы/разделы обучения	Дидактические единицы Стартовый уровень сложности	Дидактические единицы Базовый уровень сложности	Дидактические единицы Углубленный уровень сложности
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ				
1. Предметная область Теоретические основы физической культуры и спорта				
1.1	История развития избранного вида спорта	Исторический процесс формирования физической культуры и спорта	Происхождение волейбола. Исторические корни. Родина волейбола. Возникновение и развитие в России. Волейбол и олимпийские игры. Известные спортсмены.	Место и значение волейбола Российской системе физического воспитания. История развития волейбола в родном городе. Ведущие спортсмены города, страны. Международные соревнования волейболистов с участием Российских спортсменов.
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном	Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и	Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и	Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры,

	обществе	спорта.	спорта.	спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Польза ФК и С для здоровья, моральных и волевых качеств человека
1.3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	-	Правила волейбола, понятие о правилах и нормах СанПин, понятие об Уставе Образовательной организации, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.	Понятие о ФЗ РФ об «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФССП, Общероссийские и международные антидопинговые правила
1.4	Основы спортивной подготовки	-	Гармоническое развитие ребенка. Определение способностей к занятиям волейболом. Режим тренировочного процесса.	Организация процесса спортивной подготовки. Углубленная специализация. Целостность тренировочного процесса.

			Спортивная специализация.	
1.5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.	Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.
1.6	Гигиенические знания умения и навыки	Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.	Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.	Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).
1.7	Режим дня, закаливание организма,	Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.	Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.	Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания

	здоровый образ жизни			организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки.
1.8	Основы спортивного питания	Питание спортсмена. Полезные продукты.	Питание спортсмена. Полезные продукты.	Особенности питания при занятиях баскетболом. Значение витаминов в питании спортсмена.
1.9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий волейболом. Экипировка в волейболе.	Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий волейболом. Экипировка в волейболе.	Правила использования инвентаря. Волейбольный зал. Размеры. Инвентарь. Спортивная одежда волейболиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.
1.10	Требования техники безопасности	Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим.	Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим.	Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим.
1.11	Самостоятельн	-	Аналитическая обработка	Аналитическая обработка текста

	ая работа обучающихся		текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций.	(рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций.
2. Предметная область «Общая физическая подготовка»				
2.1	Освоение комплексов физических упражнений	В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения,	В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения,	-

		<p>отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для</p>	<p>отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для</p>	
--	--	--	--	--

		<p>ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением.</p> <p>Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами.</p>	<p>ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением.</p> <p>Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами.</p>	
--	--	--	--	--

		<p>Упражнения с набивными мячами (медицинболами) – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.</p> <p>Упражнения со скакалкой:</p>	<p>Упражнения с набивными мячами (медицинболами) – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.</p> <p>Упражнения со скакалкой:</p>	
--	--	--	--	--

		<p>прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.</p> <p>Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.</p> <p>Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах</p>	<p>прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.</p> <p>Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.</p> <p>Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах</p>	
--	--	---	---	--

		<p>(гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и</p>	<p>(гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и</p>	
--	--	---	---	--

		<p>вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.</p> <p>Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.</p> <p>Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, волейбол, бадминтон и др.</p> <p>Основные приемы техники игры в нападении и защите.</p> <p>Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.</p> <p>Подвижные игры: «Гонка</p>	<p>вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.</p> <p>Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.</p> <p>Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, волейбол, бадминтон и др.</p> <p>Основные приемы техники игры в нападении и защите.</p> <p>Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.</p> <p>Подвижные игры: «Гонка</p>	
--	--	--	--	--

		<p>мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета волейболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».</p> <p>Упражнения для овладения навыками быстрых ответных</p>	<p>мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета волейболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».</p> <p>Упражнения для овладения навыками быстрых ответных</p>	
--	--	---	---	--

		<p>действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.</p> <p>Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры</p>	<p>действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.</p> <p>Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры</p>	
--	--	---	---	--

		<p>«Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.</p> <p>Повороты на месте, размыкание уступами.</p> <p>Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.</p> <p>Перемена направления</p>	<p>«Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.</p> <p>Повороты на месте, размыкание уступами.</p> <p>Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.</p> <p>Перемена направления</p>	
--	--	--	--	--

	<p>движения строя. Остановка.</p> <p>Шаг на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг.</p> <p>Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад.</p> <p>Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p> <p>. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на</p>	<p>движения строя. Остановка.</p> <p>Шаг на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг.</p> <p>Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад.</p> <p>Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p> <p>. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на</p>	
--	--	--	--

		<p>внимание, координацию.</p> <p>Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p>	<p>внимание, координацию.</p> <p>Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p>	
2.2	<p>Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей</p>	<p>Восстановительные мероприятия для укрепления здоровья делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.</p>	<p>Восстановительные мероприятия для укрепления здоровья делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.</p>	-

		<p>Восстановление работоспособности происходит, главным образом естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; проведением занятий в игровой форме.</p> <p>Гигиенические средства: режим дня и питание.</p> <p>Медико-биологические средства-витаминация.</p> <p>Кросс в аэробном режиме, плавание, тренировочные занятия с элементами различных направлений фитнеса.</p>	<p>Восстановление работоспособности происходит, главным образом естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; проведением занятий в игровой форме.</p> <p>Гигиенические средства: режим дня и питание.</p> <p>Медико-биологические средства-витаминация.</p> <p>Кросс в аэробном режиме, плавание, тренировочные занятия с элементами различных направлений фитнеса.</p>	
--	--	---	---	--

2.3	<p>Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости), применительно к специфике занятий избранном видом спорта</p>	<p>Быстрота: бег с высоким подниманием бедра ускорение из различных стартовых положений на небольшие отрезки (3,6,9 м), «челночный бег», бег приставными скрестными шагами. Подвижные игры по упрощённым правилам («перестрелка», «охотники и утки» и т.д.)</p> <p>Сила: прыжки, метания, отжимания, махи, подтягивания.</p> <p>Координация: спортивные подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами, прыжки через скакалку, прыжки через скамейку</p>	<p>Быстрота: бег с высоким подниманием бедра ускорение из различных стартовых положений на небольшие отрезки (3,6,9 м), «челночный бег», бег приставными скрестными шагами. Подвижные игры по упрощённым правилам («перестрелка», «охотники и утки» и т.д.)</p> <p>Сила: прыжки, метания, отжимания, махи, подтягивания.</p> <p>Координация: спортивные подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами, прыжки через скакалку, прыжки через скамейку</p>	-
-----	---	---	---	---

		<p>вправо, влево, с поворотами, бег с преодолением препятствий, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой.</p> <p>Выносливость:</p> <p>Развитие общей выносливости методом длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой (упражнения с большой длительностью от 0,5ч. до 2 ч.) и переменной нагрузкой (упражнения с длительностью от 40 мин. до 1 ч. с несколькими ускорениями на различных дистанциях).</p>	<p>вправо, влево, с поворотами, бег с преодолением препятствий, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой.</p> <p>Выносливость:</p> <p>Развитие общей выносливости методом длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой (упражнения с большой длительностью от 0,5ч. до 2 ч.) и переменной нагрузкой (упражнения с длительностью от 40 мин. до 1 ч. с несколькими ускорениями на различных дистанциях).</p>	
--	--	---	---	--

2.4	Самостоятельная работа обучающихся	-	Выполнение упражнений по заданным условиям - Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций.	-
2.5	Участие в тренировочных мероприятиях	В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, согласно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать.	В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, согласно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать.	-
3. Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»				
3.1	Освоение комплексов физических упражнений	-	-	Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по

				<p>одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.</p> <p>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 разновременнo, то же во время ходьбы и бега.</p> <p>Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в</p>
--	--	--	--	---

				<p>тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и 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.</p> <p>Упражнения для шеи и туловища.</p> <p>Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине;</p>
--	--	--	--	---

				<p>смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.</p> <p>Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).</p> <p>Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической</p>
--	--	--	--	--

				<p>стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).</p> <p>Упражнения с отягощениями.</p> <p>Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков).</p>
--	--	--	--	--

				<p>То же, по без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ноге). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.</p>
--	--	--	--	---

				<p>Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.</p> <p>Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.</p>
3.2	Повышение уровня функциональн	-	-	<p>Восстановительные мероприятия для укрепления здоровья делятся на четыре группы средств:</p>

	БХ возможностей, укрепление здоровья			педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Восстановление работоспособности происходит, главным образом естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего
--	---	--	--	---

				характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. К медико-биологическим средствам восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, русская баня и сауна.
3.3.	Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости) в соответствии со спецификой	-	-	<ul style="list-style-type: none"> - скоростно-силовые качества (ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков); - силовые качества (ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на дальность и точность, броски по кольцу в различных вариантах и комбинациях); - ловкость (подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами,

	<p>вида спорта волейбол</p>			<p>прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета, ведение мячей одновременно двумя руками, комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом); - специальная выносливость (многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая,</p>
--	---------------------------------	--	--	--

				специальная).
3.4	Развитие скоростно- силовых качеств и специальной выносливости	-	-	<p>Скоростно-силовые качества: Броски набивного мяча двумя руками от головы, имитируя передачу сверху двумя руками, фазы ударного движения в нападающем ударе бросок набивного мяча в пол.</p> <p>Скоростная выносливость: перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, тоже с падениями, выполнение технических приёмов - передача снизу, сверху, блок, после перемещения.</p>

				<p>Прыжковая выносливость: упражнения со скакалкой, многократное напрыгивание имитационные и игровые упражнения.</p> <p>Игровая выносливость: игры с увеличением количества партий, уменьшением количества игроков с заполнением перерывов между партиями выполнением прыжковых или беговых упражнений.</p>
3.5	Повышение индивидуально го игрового мастерства	-	-	<p>Совершенствование навыков универсальной игры, совершенствование в навыках игровой функции с учётом индивидуальных особенностей по принципу универсализации.</p> <p>Использования индивидуальных особенностей игроков в</p>

				коллективных действиях команды.
3.6	Самостоятельная работа обучающихся	-	-	-Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций.
3.7.	Участие в тренировочных мероприятиях	-	-	Выполнение индивидуального задания. Совершенствование физической подготовки. В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать.
4. Предметная область «Вид спорта»				

4.1	Техническая подготовка (овладение основами техники)	<p>Техника нападения</p> <p>1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в</p>	<p>Техника нападения</p> <p>1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в</p>	<p>1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.</p> <p>2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей:</p> <p>а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м);</p> <p>б) первая постепенно увеличивая расстояние вторая постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча,</p>
-----	---	--	--	---

		<p>треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.</p> <p>3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.</p> <p>4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 3 м, отметка на высоте 2 м; через</p>	<p>треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.</p> <p>3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.</p> <p>4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 3 м, отметка на высоте 2 м; через</p>	<p>посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с</p>
--	--	--	--	---

		<p>сетку - расстояние 3 м.</p> <p>Техника защиты</p> <p>1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.</p> <p>2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м); после броска мяча партнером через сетку.</p> <p>3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после</p>	<p>сетку - расстояние 3 м.</p> <p>Техника защиты</p> <p>1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.</p> <p>2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м); после броска мяча партнером через сетку.</p> <p>3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после</p>	<p>места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.</p> <p>3. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.</p> <p>4. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины</p>
--	--	--	--	--

		<p>перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении.</p> <p>1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на</p>	<p>перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении.</p> <p>1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на</p>	<p>площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.</p> <p>5. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища</p>
--	--	--	--	---

		<p>игрока, слабо владеющего приемом мяча.</p> <p>2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.</p> <p>3. Командные действия: расположение игроков при приёме подачи, при системе игры « углом вперед».</p> <p>Техника нападения.</p> <p>1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после</p>	<p>игрока, слабо владеющего приемом мяча.</p> <p>2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.</p> <p>3. Командные действия: расположение игроков при приёме подачи, при системе игры « углом вперед».</p> <p>Техника нападения.</p> <p>1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после</p>	<p>вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой</p>
--	--	---	---	--

		<p>перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.</p> <p>2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м).</p> <p>3. Подачи: верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю</p>	<p>перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.</p> <p>2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м).</p> <p>3. Подачи: верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю</p>	<p>из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.</p> <p>Техника защиты:</p> <p>1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.</p> <p>2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на</p>
--	--	---	---	--

		<p>половину площадки, соревнования - на количество, на точность. 4.</p> <p>Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки.</p> <p>Техника защиты:</p> <p>1.Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений.</p> <p>2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи</p>	<p>половину площадки, соревнования - на количество, на точность. 4.</p> <p>Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки.</p> <p>Техника защиты:</p> <p>1.Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений.</p> <p>2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи</p>	<p>подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на</p>
--	--	---	---	---

		<p>(расстояние 2-3 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево).</p> <p>3. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи;</p>	<p>(расстояние 2-3 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево).</p> <p>3. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи;</p>	<p>бедро и перекатом па спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.</p> <p>Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя па подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя па подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем)</p>
--	--	--	--	---

		<p>блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Тактика нападения: 1.</p> <p>Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего</p>	<p>блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Тактика нападения: 1.</p> <p>Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего</p>	<p>ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.</p>
--	--	--	--	---

		<p>на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 , стоя лицом к нападающему; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.</p> <p>2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4).</p> <p>3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней</p>	<p>на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 , стоя лицом к нападающему; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.</p> <p>2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4).</p> <p>3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней</p>	
--	--	---	---	--

		<p>линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом.</p> <p>Тактика защиты:</p> <p>Индивидуальные действия:</p> <p>выбор места при приеме подач; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи; способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа</p>	<p>линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом.</p> <p>Тактика защиты:</p> <p>Индивидуальные действия:</p> <p>выбор места при приеме подач; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи; способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа</p>	
--	--	--	--	--

		<p>приема от нападающих ударов . Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положении «б» игроки 4 и 2 идут на вторую</p>	<p>приема от нападающих ударов . Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положении «б» игроки 4 и 2 идут на вторую</p>	
--	--	--	--	--

		передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.	передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.	
4.2	Тактическая, психологическая подготовка (овладение основами тактики, развитие специальных психологических качеств)	<p>БУ-1 Тактика нападения:</p> <p>1.Индивидуальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -подача нижняя прямая на точность в зоны по заданию; - передача через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего игрой; <p>2.Групповые действия:</p> <p>взаимодействие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игроков при первой передаче; -игроков при второй 	<p>БУ-1 Тактика нападения:</p> <p>1.Индивидуальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -подача нижняя прямая на точность в зоны по заданию; - передача через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего игрой; <p>2.Групповые действия:</p> <p>взаимодействие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игроков при первой передаче; -игроков при второй 	<p>Тактика нападения:</p> <p>1.Индивидуальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбор места подачи (способа, направления), выбор нападающего удара (способа и направления). - подача на игрока, слабо владеющего приёмом подачи, вышедшего на замену; - вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку;

		<p>передаче; -игроков задней и передней линии при первой передаче; - игроков при приёме подачи.</p> <p>3.Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии.</p> <p>Тактика защиты:</p> <p>1.Индивидуальные действия: -выбор места при приёме подачи; при блокировании; при страховке партнёра; -способы приёма мяча сверху или снизу;</p> <p>2.Групповые действия: -взаимодействие игроков при приёме подачи и передачи, нападающих ударов,</p>	<p>передаче; -игроков задней и передней линии при первой передаче; - игроков при приёме подачи.</p> <p>3.Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии.</p> <p>Тактика защиты:</p> <p>1.Индивидуальные действия: -выбор места при приёме подачи; при блокировании; при страховке партнёра; -способы приёма мяча сверху или снизу;</p> <p>2.Групповые действия: -взаимодействие игроков при приёме подачи и передачи, нападающих ударов,</p>	<p>2.Групповые действия: взаимодействие: - игроков передней линии при второй передаче; -игроков линии при первой передаче;</p> <p>3.Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии.</p> <p>Тактика защиты:</p> <p>1.Индивидуальные действия: -выбор места при приёме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнёра; -способы приёма мяча от обманных приёмов; -способы перемещения, приёма от нападающих ударов;</p>
--	--	--	--	---

		<p>блокировании.</p> <p>3. Командные действия:</p> <p>- расположения игроков при приёме подачи.</p> <p>1. Техника нападения.</p> <p>Перемещение. Бег с изменением скорости передвижения; бег зигзагом с резким изменением направления движения (выпадом в сторону); бег по прямой и зигзагом с подскоком на одной ноге; переход от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и наоборот; прыжки строну (в высоту и в длину), толкаясь одной и двумя ногами; падение на руки -на грудь,</p>	<p>блокировании.</p> <p>3. Командные действия:</p> <p>- расположения игроков при приёме подачи.</p> <p>1. Техника нападения.</p> <p>Перемещение. Бег с изменением скорости передвижения; бег зигзагом с резким изменением направления движения (выпадом в сторону); бег по прямой и зигзагом с подскоком на одной ноге; переход от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и наоборот; прыжки строну (в высоту и в длину), толкаясь одной и двумя ногами; падение на руки -на грудь,</p>	<p>-блокирование определенного направления.</p> <p>2. Групповые действия:</p> <p>-взаимодействие игроков задней линии между собой при приёме подачи, нападающих ударов, блокировании.</p> <p>3. Командные действия:</p> <p>-при различных расположениях игроков. Схема игры «углом вперед», «Углом назад».</p>
--	--	---	---	--

		<p>падение на бедро с перекатом на спину.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх;. Тоже с набивным мячом в руках (1 кг).</p> <p>2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в</p>	<p>падение на бедро с перекатом на спину.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх;. Тоже с набивным мячом в руках (1 кг).</p> <p>2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в</p>	
--	--	--	--	--

		<p>стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями.</p> <p>3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.</p> <p>4. Подачи: верхняя прямая подача в стену – расстояние 3- 4 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 3 м.</p> <p>5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте,</p>	<p>стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями.</p> <p>3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.</p> <p>4. Подачи: верхняя прямая подача в стену – расстояние 3- 4 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 3 м.</p> <p>5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте,</p>	
--	--	---	---	--

		<p>бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу. Техника защиты. 1. Перемещения. Рывки 3-5 м. в стойке на согнутых ногах лицом, боком, спиной вперед. Совершенствование ранее изученных приемов. Стойка на согнутых ногах. Ходьба приставным шагом. 2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м); после броска мяча партнером через сетку; приём нижней прямой подачи. 3. Прием снизу двумя</p>	<p>бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу. Техника защиты. 1. Перемещения. Рывки 3-5 м. в стойке на согнутых ногах лицом, боком, спиной вперед. Совершенствование ранее изученных приемов. Стойка на согнутых ногах. Ходьба приставным шагом. 2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м); после броска мяча партнером через сетку; приём нижней прямой подачи. 3. Прием снизу двумя</p>	
--	--	---	---	--

		<p>руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; приём нижней прямой подачи.</p>	<p>руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; приём нижней прямой подачи.</p>	
--	--	---	---	--

4.3	Интегральная подготовка	<p>1. Упражнения для развития физических качеств с широким привлечением средств общей физической подготовки.</p> <p>2. Эстафеты и подвижные игры со специальными заданиями для воспитания быстрой реакции, ориентировки и точности выполнения движения.</p> <p>3. Подготовительные игры: какая команда сделает наибольшее количество передач за установленное время 15.30 сек./, "Мяч капитану", "Охотники и утки", "Салки", « Гонка мячей», « Эстафета с</p>	<p>1. Упражнения для развития физических качеств с широким привлечением средств общей физической подготовки.</p> <p>2. Эстафеты и подвижные игры со специальными заданиями для воспитания быстрой реакции, ориентировки и точности выполнения движения.</p> <p>3. Подготовительные игры: какая команда сделает наибольшее количество передач за установленное время 15.30 сек./, "Мяч капитану", "Охотники и утки", "Салки", « Гонка мячей», « Эстафета с</p>	<p>1. Умение построить группу и четко отдать рапорт, подать основные команды на месте.</p> <p>2. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.</p> <p>3. Уметь вести протокол соревнований, быть хронометристом.</p> <p>4. Участие в судействе учебных игр, /совместно с тренером /.</p> <p>Подготовка команды своего класса в общеобразовательной школе.</p> <p>5. Оказание помощи своим товарищам в овладении игровыми приемами. Умение исправить ошибки.</p> <p>6. Судейство учебных игр /самостоятельно/.</p> <p>7. Умение вести протокол</p>
-----	-------------------------	---	---	--

		<p>прыжками», « Эстафета с бегом».</p> <p>4. Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости, гибкости и способности к расслаблению.</p> <p>5. Упражнения скоростно-силового характера в небольших дозах.</p> <p>6. Упражнения в совершенствовании приемов техники посредством их многократного выполнения (с использованием подводящих и корректирующих упражнений).</p> <p>7. Упражнения в сочетании приемов техники.</p>	<p>прыжками», « Эстафета с бегом».</p> <p>4. Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости, гибкости и способности к расслаблению.</p> <p>5. Упражнения скоростно-силового характера в небольших дозах.</p> <p>6. Упражнения в совершенствовании приемов техники посредством их многократного выполнения (с использованием подводящих и корректирующих упражнений).</p> <p>7. Упражнения в сочетании приемов техники.</p>	<p>соревнований.</p> <p>- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.</p> <p>- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.</p> <p>- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).</p> <p>- Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар -</p>
--	--	---	---	--

		<p>8. Переключения в выполнении приемов техники нападения, защиты.</p> <p>9. Подвижные игры на основе игры «Пионербол»: «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».</p> <p>10. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.</p> <p>11. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и</p>	<p>8. Переключения в выполнении приемов техники нападения, защиты.</p> <p>9. Подвижные игры на основе игры «Пионербол»: «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».</p> <p>10. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.</p> <p>11. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и</p>	<p>блокирование, передача -прием.</p> <p>Поточное выполнение технических приемов.</p> <p>- Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.</p> <p>- Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.</p> <p>- Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.</p> <p>- Календарные игры. Установки па игру, разбор игр - преемственность</p>
--	--	---	---	---

	<p>блокирования (имитации, подводящими упражнениями).</p> <p>12. Многократное выполнение приемов техники и их сочетании в простых и сложных условиях.</p> <p>13. Многократное выполнение тактических действий нападения и защиты о конкретно поставленной задачей.</p> <p>14. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.</p> <p>15. Учебные игры. Игры по</p>	<p>блокирования (имитации, подводящими упражнениями).</p> <p>12. Многократное выполнение приемов техники и их сочетании в простых и сложных условиях.</p> <p>13. Многократное выполнение тактических действий нападения и защиты о конкретно поставленной задачей.</p> <p>14. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.</p> <p>15. Учебные игры. Игры по</p>	<p>в соревнованиях заданий в играх посредством установки.</p> <p>- Совершенствование всех изученных приемов в конкретных игровых ситуациях.</p>
--	--	--	---

		<p>правилам мини-волейбола, классического волейбола.</p> <p>Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.</p>	<p>правилам мини-волейбола, классического волейбола.</p> <p>Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.</p>	
4.4	<p>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</p>	-	<p>Инструкторско-судейская практика: самостоятельное проведение упражнений по построению группы, в качестве дежурного подготовка мест для занятий инвентаря и оборудования.</p> <p>Судейство на учебных играх.</p>	<p>Инструкторско-судейская практика: организация и подготовка соревнований, разработка положения о соревнованиях, подготовка к проведению соревнований.</p> <p>Судейство на учебных играх.</p> <p>Выполнение обязанностей первого</p>

			Участие в соревнованиях: контрольных – 1-2 раза в год , основные - 1 раз в год.	и второго судей. Участие в соревнованиях: контрольных – 1-3 раза в год, отборочных - 1 раз в год, основных - 2 раза в год.
5.	Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС	-	-В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать. -Выполнение упражнений по заданным условиям (предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»); -Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-	-В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать. -Выполнение упражнений по заданным условиям (предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»); -Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций при освоении предметной области

			анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций при освоении предметной области «Теоретическая подготовка»	«Теоретическая подготовка»
5. Предметная область «Основы профессионального самоопределения»				
5.1	Инструкторская практика	-	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Составление конспекта урока и практическое проведение занятий. 2. Руководство командой в соревнованиях. 3. Проведение игр в качестве судьи в поле 4. Проведение тренировочных занятий в младших группах ДЮСШ под наблюдением тренера. 5. Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

				6. Уметь составить положение для проведения соревнований.
5.2	Профориентационные знания	-	-	<p>Методика формирования самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности представлена четырьмя этапами: пропедевтическим, деятельностным, стабилизационным и констатирующим, реализуемым в процессе обучения на углубленном уровне образовательной программы.</p> <p>На пропедевтическом этапе, основной целью является приобретение необходимых знаний о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих</p>

				<p>видам спорта, о требованиях, предъявляемых к спортсмену в видах спорта. Задачи этого этапа: создание условий для наиболее эффективной реализации потребностной сферы юного спортсмена (создание положительной мотивации); выявление способностей ребенка к совершенствованию в видах спорта; формирование знаний о спорте и требований, предъявляемых видом спортивной деятельности к спортсмену.</p> <p>Основные направления ознакомительного этапа: мотивационное, диагностическое и организационное. Эти направления работы тесно взаимосвязаны,</p>
--	--	--	--	--

				<p>взаимобусловлены и могли осуществляться параллельно. Мотивационное направление осуществляется с помощью ряда мероприятий, которые включают в себя комплекс упражнений спортивно-игровой направленности (подвижные игры, игры с техническими элементами спорта), способствующие проявлению и поддержанию интереса к виду спорта.</p> <p>Диагностическое направление было связано с выявлением способностей юного спортсмена к избранному виду спорта. Оно включало в себя диагностику уровня физического развития и определение начального уровня</p>
--	--	--	--	---

				<p>развития физических качеств юных спортсменов, пришедших в спортивную секцию.</p> <p>Организационное направление проводится в виде комплекса мероприятий, способствующих получению знаний о спортивной деятельности. Данное направление организовано таким образом, что информация, представленная тренером для ознакомления с видом спорта, носит информационно-аналитический характер. Тренер использует в своей работе аудиовизуальные средства: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по</p>
--	--	--	--	--

				<p>правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, детям предлагаются домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта и т.п. Для родителей организовываются встречи со спортивным психологом, совместная досуговая деятельность (родители – дети), создаются условия для обеспечения прав родителей на участие в управлении образовательным учреждением (создание родительского совета) и т.д. На деятельностном этапе, основной целью является расширение знаний о видах спортивной деятельности, формирование социальных качеств</p>
--	--	--	--	--

				<p>и устойчивой мотивации. Задачами этапа: расширение знаний о видах спортивной деятельности; формирование личностных качеств; овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности. Данный этап реализуется за счет спроектированных мероприятий, в процессе которых осуществляются все три педагогических условия одновременно. Для их реализации внедряется: игровой метод, методы анализа, самоанализа, самооценки, самопознания, метод музыкально-ритмических упражнений и соревновательный метод. Основной целью стабилизационного этапа</p>
--	--	--	--	---

				<p>является закрепление сформированных знаний о себе, своих способностях и возможностях, о своих физических качествах. Задачи данного этапа: обогащение знаниями о себе и своих способностях, об уровне освоения двигательных действий; применение полученных знаний, умений и навыков в спортивной деятельности; осознанный выбор вида спортивной деятельности в зависимости от способностей и возможностей с последующей специализацией. В работу тренера включены дополнительные мероприятия, помогающие юному спортсмену решать ситуативные задачи, обеспечивая необходимый</p>
--	--	--	--	---

				<p>объем знаний о спортивном движении в целом и об избранном виде спорта в частности. Осуществлялся анализ и самоанализ действий юного спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности. На констатирующем этапе осуществляется определение юным спортсменом вида спортивной деятельности в соответствии с выявленными способностями и возможностями для совершенствования в избранном виде спорта. Задача данного этапа для юного спортсмена: на основе сформированных знаний о себе, своих возможностях и способностях, определиться с</p>
--	--	--	--	---

				выбором вида спортивной деятельности. С помощью вышеописанной методики реализуется модель и педагогические условия самоопределения юного спортсмена.
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ				
1	Различные виды спорта и подвижные игры	Подвижные игры очень эмоциональный вид деятельности, доступный для детей любого возраста. Игры способствуют развитию физических, нравственных, волевых, моральных качеств. В игровой деятельности ребенок овладевает такими	Подвижные игры очень эмоциональный вид деятельности, доступный для детей любого возраста. Игры способствуют развитию физических, нравственных, волевых, моральных качеств. В игровой деятельности ребенок овладевает такими	Для достижения мастерства в волейболе важен уровень физического развития, развития всех физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Подвижные игры и игровые упражнения на занятиях по волейболу являются наиболее действенным средством развития

		<p>жизненно необходимыми качествами, как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность и др. Игра является средством воспитания и обучения, с помощью игровой деятельности дети познают роль взаимоотношений. В игре каждый испытывает свои способности, знания, познает свои силы. Иными словами, игра развивает сознание, мышление, творческие возможности. Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя</p>	<p>жизненно необходимыми качествами, как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность и др. Игра является средством воспитания и обучения, с помощью игровой деятельности дети познают роль взаимоотношений. В игре каждый испытывает свои способности, знания, познает свои силы. Иными словами, игра развивает сознание, мышление, творческие возможности. Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя</p>	<p>всех выше перечисленных качеств. Ведь главная особенность игры в том, что она всегда принимается с радостью, проходит на высоком эмоциональном уровне. Немаловажным моментом подвижных игр является борьба за победу, а уже само стремление к победе вызывает совершенствование и в технике и в тактике. Игровые упражнения и их разновидности: Игры – упражнения – это специально подобранные простые или достаточно сложные движения, выполняемые в игровой форме. Существует две разновидности игровых упражнений: игры-</p>
--	--	---	---	--

		<p>различные варианты, что поможет сформировать у занимающихся прочные навыки. Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта.</p> <p>Игры классифицируются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. По степени сложности их содержания. 2. По возрасту детей с учётом возрастных особенностей (игры для детей 7-9 ,10-12 	<p>различные варианты, что поможет сформировать у занимающихся прочные навыки. Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта.</p> <p>Игры классифицируются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. По степени сложности их содержания. 2. По возрасту детей с учётом возрастных особенностей (игры для детей 7-9 ,10-12 	<p>испытания и игрыпоединки.</p> <p>Игры-испытания – это выполнение одним или несколькими детьми определенных заданий, с соблюдением некоторых правил, без вмешательства одного играющего в действия других.</p> <p>Играющим предоставляется полная самостоятельность в выборе приемов выполнения поставленной задачи. Можно придумать множество таких упражнений: кто быстрее добежит до какого-либо предмета, у кого большее число точных попаданий в цель и т.д.</p> <p>Разновидностью игровых упражнений являются физкультурные аттракционы. Это отдельные упражнения разно</p>
--	--	--	--	---

		<p>,13-15 лет).</p> <p>3. По видам движений, преимущественно входящих в игры.</p> <p>4. По физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре.</p> <p>5. По подготовке к отдельным видам спорта, по закреплению и совершенствованию отдельных элементов техники и тактики, по воспитанию физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта.</p> <p>6. По взаимоотношениям играющих: – игры, в которых игроки не вступают</p>	<p>,13-15 лет).</p> <p>3. По видам движений, преимущественно входящих в игры.</p> <p>4. По физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре.</p> <p>5. По подготовке к отдельным видам спорта, по закреплению и совершенствованию отдельных элементов техники и тактики, по воспитанию физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта.</p> <p>6. По взаимоотношениям играющих: – игры, в которых игроки не вступают</p>	<p>сложности, имеющие зрелищный и развлекательный характер. Их выполнение должно требовать от играющих напряженного внимания, сообразительности, координированности движений, проявления быстроты, силы, гибкости и других психофизических качеств. Одни аттракционы предусматривают однократное выполнение трудной задачи, другие – повторение возможно большего числа раз, а третьи – нахождение наиболее остроумного решения. Ниже приводится описание некоторых игровых упражнений для подготовки волейболиста. Игры для совершенствования</p>
--	--	---	---	--

	<p>непосредственно в соприкосновение с 'противником'; – игры с ограниченным вступлением в соприкосновение с 'противником'; – игры с непосредственной борьбой 'соперников'.</p> <p>Игры на развитие прыгучести «Удочка»</p> <p>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.).</p> <p>а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет</p>	<p>непосредственно в соприкосновение с 'противником'; – игры с ограниченным вступлением в соприкосновение с 'противником'; – игры с непосредственной борьбой 'соперников'.</p> <p>Игры на развитие прыгучести «Удочка»</p> <p>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.).</p> <p>а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет</p>	<p>тактических действий:</p> <p>«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.</p> <p>«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.</p> <p>«Кто дальше» Играющие</p>
--	---	---	--

		<p>веревку, тот становится водящим.</p> <p>б) Играют до победителя, тот становится водящим.</p> <p>в) Встают парами, тройками, взявшись за руки.</p> <p>г) Встают в колонну по два, по три.</p> <p>д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).</p> <p>«Зайцы в огороде»</p> <p>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</p>	<p>веревку, тот становится водящим.</p> <p>б) Играют до победителя, тот становится водящим.</p> <p>в) Встают парами, тройками, взявшись за руки.</p> <p>г) Встают в колонну по два, по три.</p> <p>д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).</p> <p>«Зайцы в огороде»</p> <p>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</p>	<p>разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать 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.</p> <p>«Передача мячей» Играющие становятся в круг. Двум игрокам,</p>
--	--	---	---	---

		<p>«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».</p> <p>Упражнение со скакалкой</p> <p>1.Прыжки одновременно на обеих ногах. Встать на носки, ноги прямые, при прыжках ноги не сгибать, скакалка идёт сзади вперёд . Прыжки вперёд или на месте.</p> <p>2.Прыжки на одной ноге с выносом другой ноги вперёд.</p>	<p>«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».</p> <p>Упражнение со скакалкой</p> <p>1.Прыжки одновременно на обеих ногах. Встать на носки, ноги прямые, при прыжках ноги не сгибать, скакалка идёт сзади вперёд . Прыжки вперёд или на месте.</p> <p>2.Прыжки на одной ноге с выносом другой ноги вперёд.</p>	<p>стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.</p> <p>«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.</p> <p>«Западня» Играющие образуют 2</p>
--	--	--	--	---

		<p>3.Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания подтягиваются вперёд коленом до горизонтального положения бедра.</p> <p>4.Прыжки попеременно на одной ноге.</p> <p>5.Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания сгибаются назад до прямого угла.</p> <p>6.Два оборота скакалкой за один прыжок.</p> <p>7.Прыжки в приседе с укороченной скакалкой.</p> <p>8.Прыжки со скакалкой через препятствия.</p> <p>Игры на развитие силы</p>	<p>3.Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания подтягиваются вперёд коленом до горизонтального положения бедра.</p> <p>4.Прыжки попеременно на одной ноге.</p> <p>5.Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания сгибаются назад до прямого угла.</p> <p>6.Два оборота скакалкой за один прыжок.</p> <p>7.Прыжки в приседе с укороченной скакалкой.</p> <p>8.Прыжки со скакалкой через препятствия.</p> <p>Игры на развитие силы</p>	<p>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</p>
--	--	---	---	---

		<p>«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.</p> <p>«Кто дальше» Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны.</p>	<p>«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.</p> <p>«Кто дальше» Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны.</p>	<p>внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.</p> <p>«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.</p> <p>«Вызывай смену» Играющие размещаются по кругу, каждый</p>
--	--	--	--	--

		<p>Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать 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.</p>	<p>Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать 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.</p>	<p>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.</p> <p>«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,</p>
--	--	--	--	---

		<p>Упражнения на развитие быстроты</p> <p>1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лёжа, стоя) по сигналу.</p> <p>2.. Рывки с резкой сменой направления перемещения.</p> <p>Бег под уклоном (продолжительность упражнений от 5 до 10 с, количество повторений – 34, интервал отдыха – 2-3 мин).</p> <p>3.Полезны также упражнения в размахивании, кружении, поворотах, бросании и толкании легких предметов, выполненные с максимальной возможной</p>	<p>Упражнения на развитие быстроты</p> <p>1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лёжа, стоя) по сигналу.</p> <p>2.. Рывки с резкой сменой направления перемещения.</p> <p>Бег под уклоном (продолжительность упражнений от 5 до 10 с, количество повторений – 34, интервал отдыха – 2-3 мин).</p> <p>3.Полезны также упражнения в размахивании, кружении, поворотах, бросании и толкании легких предметов, выполненные с максимальной возможной</p>	<p>и вдвоём они начинают преследовать других игроков.</p> <p>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.</p>
--	--	--	--	---

	<p>скоростью (продолжительность упражнений 5-6 с, количество повторений – 4-6 с. 4. Упражнения, требующие мгновенного реагирования на какой-либо заранее установленный сигнал или изменения условий, в которых происходит двигательная активность. Игры на развитие быстроты «Падающая палка» Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой.</p>	<p>скоростью (продолжительность упражнений 5-6 с, количество повторений – 4-6 с. 4. Упражнения, требующие мгновенного реагирования на какой-либо заранее установленный сигнал или изменения условий, в которых происходит двигательная активность. Игры на развитие быстроты «Падающая палка» Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой.</p>	
--	--	--	--

		<p>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.</p> <p>«Передача мячей»</p> <p>Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются</p>	<p>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.</p> <p>«Передача мячей»</p> <p>Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются</p>	
--	--	---	---	--

		<p>быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.</p> <p>Ловкость. Особенность игры в волейбол в том, что игровые приемы и действия меняются в зависимости от ситуации в игре.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости</p> <p>1. Ходьба по гимнастическому бревну, делая движения руками в разных направлениях.</p> <p>2. Прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 360 градусов.</p> <p>3. В парах. Игрок зажимает мяч ступнями и резким</p>	<p>быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.</p> <p>Ловкость. Особенность игры в волейбол в том, что игровые приемы и действия меняются в зависимости от ситуации в игре.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости</p> <p>1. Ходьба по гимнастическому бревну, делая движения руками в разных направлениях.</p> <p>2. Прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 360 градусов.</p> <p>3. В парах. Игрок зажимает мяч ступнями и резким</p>	
--	--	--	--	--

		<p>движением ног вперёд бросает мяч партнёру.</p> <p>4. Стоя спиной к стене на расстоянии 2 м, бросить мяч за голову, повернуться и поймать его.</p> <p>Игры на развитие ловкости.</p> <p>«Охотники» «Звери» свободно ходят по площадке.</p> <p>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</p>	<p>движением ног вперёд бросает мяч партнёру.</p> <p>4. Стоя спиной к стене на расстоянии 2 м, бросить мяч за голову, повернуться и поймать его.</p> <p>Игры на развитие ловкости.</p> <p>«Охотники» «Звери» свободно ходят по площадке.</p> <p>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</p>	
--	--	---	---	--

		<p>от мячей. Пропускать какое-либо из препятствий не разрешается.</p> <p>«Западня»</p> <p>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</p>	<p>от мячей. Пропускать какое-либо из препятствий не разрешается.</p> <p>«Западня»</p> <p>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</p>	
--	--	--	--	--

		<p>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.</p> <p>Упражнения с мячами развитие ловкости</p> <p>1. И.П. Ноги на ширине плеч, руки с малыми мячами впереди. Одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху.</p>	<p>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.</p> <p>Упражнения с мячами развитие ловкости</p> <p>1. И.П. Ноги на ширине плеч, руки с малыми мячами впереди. Одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху.</p>	
--	--	---	---	--

		<p>2. То же, но мячи выпускать поочередно.</p> <p>3. То же, ловля двух мячей, но перебрасывая их из одной руки в другую одновременно хватом сверху и снизу.</p> <p>4. И.п. Партнёры находятся в низком приседе лицом друг к другу. Передачи мяча в парах любым способом на расстоянии 2-3 м. То же, но из положения стоя на коленях.</p> <p>5. То же, но из положения лежа на животе.</p> <p>6. И.п. Партнёры стоят друг к другу спиной на расстоянии полушага, один из партнёров держит волейбольный мяч.</p>	<p>2. То же, но мячи выпускать поочередно.</p> <p>3. То же, ловля двух мячей, но перебрасывая их из одной руки в другую одновременно хватом сверху и снизу.</p> <p>4. И.п. Партнёры находятся в низком приседе лицом друг к другу. Передачи мяча в парах любым способом на расстоянии 2-3 м. То же, но из положения стоя на коленях.</p> <p>5. То же, но из положения лежа на животе.</p> <p>6. И.п. Партнёры стоят друг к другу спиной на расстоянии полушага, один из партнёров держит волейбольный мяч.</p>	
--	--	--	--	--

		<p>Передача мяча между партнёрами с поворотом туловища вправо и влево.</p> <p>7. То же, но сочетая передачи мяча с вращением вокруг себя, с правой и левой стороны.</p> <p>8. То же, но сочетая передачи с вращением мяча вокруг себя и «восьмёркой» вокруг ног.</p> <p>Выносливость. Развитие выносливости в значительной мере зависит от двигательных возможностей человека.</p> <p>Более выносливые лучше и быстрее овладевают новыми формами движений и уже приобретенные навыки</p>	<p>Передача мяча между партнёрами с поворотом туловища вправо и влево.</p> <p>7. То же, но сочетая передачи мяча с вращением вокруг себя, с правой и левой стороны.</p> <p>8. То же, но сочетая передачи с вращением мяча вокруг себя и «восьмёркой» вокруг ног.</p> <p>Выносливость. Развитие выносливости в значительной мере зависит от двигательных возможностей человека.</p> <p>Более выносливые лучше и быстрее овладевают новыми формами движений и уже приобретенные навыки</p>	
--	--	--	--	--

		<p>доводят до высшей степени совершенства. Выносливость можно повысить непосредственно в игре в волейбол.</p> <p>Специфическую для волейболиста выносливость можно определить с помощью имитации блокирования с выносом рук над сеткой. Как только кисти перестанут появляться над сеткой, прыжки следует прекратить. Чем больше выполнено прыжков, тем лучше результат.</p> <p>Упражнения на выносливость</p> <p>1. Бег с ускорением и изменением направления – 1</p>	<p>доводят до высшей степени совершенства. Выносливость можно повысить непосредственно в игре в волейбол.</p> <p>Специфическую для волейболиста выносливость можно определить с помощью имитации блокирования с выносом рук над сеткой. Как только кисти перестанут появляться над сеткой, прыжки следует прекратить. Чем больше выполнено прыжков, тем лучше результат.</p> <p>Упражнения на выносливость</p> <p>1. Бег с ускорением и изменением направления – 1</p>	
--	--	--	--	--

		<p>мин.</p> <p>2. Серии прыжков – 15-20 с; в первой серии прыжки выполняют с максимальной частотой; после минутного отдыха – серия прыжков на максимальную высоту.</p> <p>3. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях – 1-1,5 мин, затем отдых 30 с. И так несколько серий, можно с отягощениями 2-5 кг.</p> <p>Игры на выносливость «Вызывай смену»</p> <p>Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое</p>	<p>мин.</p> <p>2. Серии прыжков – 15-20 с; в первой серии прыжки выполняют с максимальной частотой; после минутного отдыха – серия прыжков на максимальную высоту.</p> <p>3. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях – 1-1,5 мин, затем отдых 30 с. И так несколько серий, можно с отягощениями 2-5 кг.</p> <p>Игры на выносливость «Вызывай смену»</p> <p>Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое</p>	
--	--	---	---	--

		<p>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.</p>	<p>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.</p>	
2	Судейская подготовка	-	-	<p>В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. В соответствии с приказом Министерства спорта РФ</p>

				<p>от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях» (в ред. Приказов Минспорта РФ от 13.02.2018 N 123, от 26.10.2018 N 914), за время обучения в спортивной школе, воспитанник может получить судейские звания: «Юный судья по спорту» и «Спортивный судья третьей категории»: квалификационная категория спортивного судьи "юный спортивный судья" присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет; квалификационная категория спортивного судьи "спортивный</p>
--	--	--	--	---

				<p>судья третьей категории" присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена). Присвоение званий производится в соответствии с Положением о спортивных судьях МКОУ ДО Павловская ДЮСШ приказом по учреждению, на основании представления тренера- преподавателя и протоколов сдачи специальных зачетных требований и экзамена. В ходе учебной работы учащимся необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения: 1. Построить группу и подать основные команды на месте и в</p>
--	--	--	--	---

				<p>движении. 2. Составить конспект и провести разминку в группе. 3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде. 4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера. 5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе. 6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям. 7. Руководить командой класса на соревнованиях. Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен знать "Правила вида спорта "волейбол" (утвержденные приказом Минспорта России от 01.11.2017 N</p>
--	--	--	--	---

				<p>948) и освоить следующие навыки и умения: Составить положение для проведения первенства школы.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Вести протокол игры.2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.3. Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.5. Судить игры в качестве судьи в поле.
--	--	--	--	--

3	Специальные навыки	<ul style="list-style-type: none">– Виды спортивного травматизма– Особенности спортивного травматизма– Причины спортивного травматизма– Профилактика спортивного травматизма– Меры страховки и самостраховки– Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений
---	--------------------	---

4	Национальный региональный компонент	История развития волейбола в ЯНАО. Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кино и видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы (с учетом возраста и подготовленности спортсменов).
---	---	---

5	Творческое мышление	<p>Методы и формы развития творческого мышления у учащихся младшего и среднего возраста базового уровня обучения по образовательной программе:</p> <p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические – включают в себя моделирование, упражнения и игры (метод моделирования предполагает не только построение моделей, но и любых цепочек, схем, алгоритмов); - наглядные – предполагают активное наблюдение; - словесные – работа с речью. <p>Приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «мозговой штурм», 	<p>Методы и формы развития творческого мышления у учащихся младшего и среднего возраста базового уровня обучения по образовательной программе:</p> <p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические – включают в себя моделирование, упражнения и игры (метод моделирования предполагает не только построение моделей, но и любых цепочек, схем, алгоритмов); - наглядные – предполагают активное наблюдение; - словесные – работа с речью. <p>Приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «мозговой штурм», особенно после постановки проблемы при изучении новой темы; - «мозговая атака», которая может быть индивидуальной, парной или групповой; 	<p>По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчетливо возрастают требования к умственной деятельности спортсмена, неотъемлемым компонентом которой является креативные способности. Тем самым можно утверждать, что в ДЮСШ кроме основной</p>
---	---------------------	---	---	---

		<p>особенно после постановки проблемы при изучении новой темы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - «мозговая атака», которая может быть индивидуальной, парной или групповой; - ключевые термины; - логические цепочки, в которых допущены ошибки; - «пометки на полях». <p>Примеры творческих заданий:</p> <p>Метод «мозгового штурма»</p> <p>1. Карточки с заданиями:</p> <p>* Вспомните и запишите все известные вам пословицы и поговорки о спорте и здоровом образе жизни.</p> <p>Выскажите свое мнение или</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ключевые термины; - логические цепочки, в которых допущены ошибки; - «пометки на полях». <p>Примеры творческих заданий:</p> <p>Метод «мозгового штурма»</p> <p>1. Карточки с заданиями:</p> <p>* Вспомните и запишите все известные вам пословицы и поговорки о спорте и здоровом образе жизни. Выскажите свое мнение или понимание одной из пословиц из вашего перечня.</p> <p>* Расскажите, как вы понимаете смысл пословицы «В здоровом теле здоровый дух»</p> <p>2. Карточки с заданиями, на которых описаны ситуации, участниками которых являются сказочные герои: «Лесная братва готовится к зимней олимпиаде в Сочи 2014. Зайчонок купил себе лыжное снаряжение: костюм,</p>	<p>спортивной подготовки необходимо развивать креативность учащихся. Своеобразие творческой деятельности в учебно-тренировочном процессе заключается в том, что спортсмен проявляет себя как активно познающий и действующий субъект. Для</p>
--	--	---	--	---

		<p>понимание одной из пословиц из вашего перечня.</p> <p>* Расскажите, как вы понимаете смысл пословицы «В здоровом теле здоровый дух»</p> <p>2. Карточки с заданиями, на которых описаны ситуации, участниками которых являются сказочные герои: «Лесная братва готовится к зимней олимпиаде в Сочи 2014. Зайчонок купил себе лыжное снаряжение: костюм, шапочку, варежки, беговые лыжи, ботинки, носки, шарфик, а палки купить забыл. «Ничего – сказал зайчик, - я и без палок бегать</p>	<p>шапочку, варежки, беговые лыжи, ботинки, носки, шарфик, а палки купить забыл.</p> <p>«Ничего – сказал зайчик, - я и без палок бегать могу». Медвежонок взял тоже снаряжение, но не забыл про палки. Они ему так понравились, что он начал махать ими в разные стороны. Едет по лесу на лыжах и машет руками в разные стороны, только иногда в снег их втыкает. Белый леопард Барсик посмотрел на медвежонка, и задумался: «Надо же быстрее, значит и отталкиваться палками нужно чаще». Он прижал руки ближе к туловищу и резко оттолкнулся сразу двумя руками. Кто прав? Зайка, который катается без палок; Медвежонок, который катается, размахивая палками, или Барсик, который активно отталкивается руками?»</p> <p>Познавательные игры.</p>	<p>поддержания общности в спортивной команде нужно ставить общие цели (коллективные). Таким образом, личные цели спортсмена должны сочетаться с коллективными. Совместная творческая активность - важнейший механизм развития как личности, так и общества.</p>
--	--	---	--	---

		<p>могу». Медвежонок взял тоже снаряжение, но не забыл про палки. Они ему так понравились, что он начал махать ими в разные стороны. Едет по лесу на лыжах и машет руками в разные стороны, только иногда в снег их втыкает. Белый леопард Барсик посмотрел на медвежонка, и задумался: «Надо же быстрее, значит и отталкиваться палками нужно чаще». Он прижал руки ближе к туловищу и резко оттолкнулся сразу двумя руками. Кто прав? Зайка, который катается без палок;</p>	<p>Учащимся предлагают каждому по карточке на которых написано: * время (день, утро, вечер) действия (закаливание, умывание, зарядка и т.д.). Задача ребят сформировать группы в которых будет соотносится время и действие. Так же ребятам предлагается решить или составить кроссворд по теме «Физическая культура», «Олимпийские игры», «Здоровый образ жизни» и т.д.</p> <p>Интеллект- карты</p> <p>Интеллект-карты – очень красивый инструмент для решения таких задач, как проведение презентаций, принятие решений, планирование своего времени, запоминание больших объемов информации, проведение мозговых штурмов, самоанализ, разработка сложных проектов, собственное обучение, развитие, и многих других.</p> <p>Игра на построение ситуации по алгоритму</p>	<p>Проявлению творческой активности на углубленном уровне обучения по образовательной программе способствуют соответствующие условия:</p> <p>- Элементы новизны и занимательности на тренировочных занятиях.</p> <p>Однообразие тренировок вызывает</p>
--	--	--	--	---

		<p>Медвежонок, который катается, размахивая палками, или Барсик, который активно отталкивается руками?»</p> <p>Познавательные игры.</p> <p>Учащимся предлагают каждому по карточке на которых написано: * время (день, утро, вечер) действия (закаливание, умывание, зарядка и т.д.). Задача ребят сформировать группы в которых будет соотносится время и действие. Так же ребятам предлагается решить или составить кроссворд по теме «Физическая культура», «Олимпийские игры»,</p>	<p>Туристический поход. Все ребята мечтают отправиться в поход со своими одноклассниками, друзьями или родителями.</p> <p>Жить в палатке, готовить на костре, купаться, загорать, ловить рыбу – все это очень здорово!</p> <p>Заранее намечается маршрут. Желательно, чтобы он проходил по живописным местам, в лесных массивах с чистым воздухом, вблизи водоемов. Любое мероприятие в школе, связанное с выходом на природу – это, прежде всего, ряд сложных головоломок, которые нужно решать быстро и правильно.</p> <p>Поэтому организация туристических эстафет и походов школьников целиком ложится на плечи актива туристической группы и педагогов.</p> <p>Для того, чтобы поход прошел успешно, заранее необходимо провести туристическую</p>	<p>привыкание и потерю интереса к выбранной деятельности.</p> <p>Поэтому, к примеру, в заключительной части занятия можно предложить эстафету, упражнения и условия выполнения которой заранее должны придумать сами спортсмены.</p> <p>-</p> <p>Интеллектуальный поиск. Например,</p>
--	--	--	---	--

		<p>«Здоровый образ жизни» и т.д.</p> <p>Интеллект- карты</p> <p>Интеллект-карты – очень красивый инструмент для решения таких задач, как проведение презентаций, принятие решений, планирование своего времени, запоминание больших объемов информации, проведение мозговых штурмов, самоанализ, разработка сложных проектов, собственное обучение, развитие, и многих других.</p> <p>Игра на построение ситуации по алгоритму</p>	<p>эстафету в школе, которая способствовала бы развитию основных умений и навыков, необходимых в походе. Эстафета может включать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сбор рюкзака. • Переправа по бревну через ручей. • Подъем на склон. • Перенос раненого. • Разжигание костра. • Установка и снятие палатки. • Кочки. <p>Игра «Казаки – разбойники».</p> <p>Игра требует выдумки, хитрости, тренирует тактическое мышление, навыки общения, умение не сдаваться в самых трудных ситуациях. Кроме того – прекрасная физкультурная тренировка.</p> <p>Группа детей делится на две команды: казаки и разбойники. Одних от других можно</p>	<p>тренер может дать задание по нахождению информации, связанной с определенным этапом тренировочного процесса.</p> <p>- Конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершенствование). В процессе обсуждения коллективных решений должны приниматься</p>
--	--	--	---	---

		<p>Туристический поход. Все ребята мечтают отправиться в поход со своими одноклассниками, друзьями или родителями. Жить в палатке, готовить на костре, купаться, загорать, ловить рыбу – все это очень здорово! Заранее намечается маршрут. Желательно, чтобы он проходил по живописным местам, в лесных массивах с чистым воздухом, вблизи водоемов. Любое мероприятие в школе, связанное с выходом на природу – это, прежде всего, ряд сложных головоломок, которые нужно решать</p>	<p>отличить, например, по нарукавным повязкам или каким-нибудь другим признакам (например, казаки могут надеть «папахи» – зимние шапки). Договариваются о границах территории, где будет идти игра. Казаки выбирают место для «темницы» и огораживают его камешками. Разбойники убегают и прячутся. По дороге они мелом рисуют стрелки, которые предназначены не столько для того, чтобы показать, куда они побежали, сколько для того, чтобы сбить преследователей со следа. Казаки расходятся в поисках разбойников. Разбойника надо не только найти, но догнать и запятнать. Как только первый разбойник попался, его приводят в «темницу». Казак ведет разбойника за руку или за воротник, тот не</p>	<p>наилучшие варианты, дорабатываться, вноситься корректировки.</p>
--	--	--	---	---

		<p>быстро и правильно. Поэтому организация туристических эстафет и походов школьников целиком ложится на плечи актива туристической группы и педагогов.</p> <p>Для того, чтобы поход прошел успешно, заранее необходимо провести туристическую эстафету в школе, которая способствовала бы развитию основных умений и навыков, необходимых в походе.</p> <p>Эстафета может включать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сбор рюкзака. • Переправа по бревну через ручей. 	<p>имеет права вырваться и убежать.</p> <p>Постепенно в «темницу» попадает несколько разбойников.</p> <p>Оставшимся «на воле» разбойникам необходимо спасти своих. Для этого разбойники должны тайком пробраться к «темнице», отвлечь стражу и запятнать пленников. Если это удалось – они свободны.</p> <p>Но если до этого казаки успели запятнать «спасателей», они тоже попадают в «темницу».</p> <p>Игра закончится, если всех разбойников посадят в «темницу», но сделать это очень не просто.</p>	
--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none">• Подъем на склон.• Перенос раненого.• Разжигание костра.• Установка и снятие палатки.• Кочки. <p>Игра «Кзаки – разбойники».</p> <p>Игра требует выдумки, хитрости, тренирует тактическое мышление, навыки общения, умение не сдаваться в самых трудных ситуациях. Кроме того – прекрасная физкультурная тренировка.</p> <p>Группа детей делится на две команды: казаки и разбойники. Одних от других можно отличить, например, по нарукавным повязкам или</p>		
--	--	--	--

	<p>каким-нибудь другим признакам (например, казаки могут надеть «папахи» – зимние шапки).</p> <p>Договариваются о границах территории, где будет идти игра.</p> <p>Казаки выбирают место для «темницы» и огораживают его камешками.</p> <p>Разбойники убегают и прячутся. По дороге они мелом рисуют стрелки, которые предназначены не столько для того, чтобы показать, куда они побежали, сколько для того, чтобы сбить преследователей со следа.</p>		
--	---	--	--

	<p>Казачи расходятся в поисках разбойников. Разбойника надо не только найти, но догнать и запятнать.</p> <p>Как только первый разбойник попался, его приводят в «темницу». Казак ведет разбойника за руку или за воротник, тот не имеет права вырваться и убежать.</p> <p>Постепенно в «темницу» попадает несколько разбойников.</p> <p>Оставшимся «на воле» разбойникам необходимо спасти своих. Для этого разбойники должны тайком пробраться к «темнице», отвлечь стражу и запятнать</p>		
--	---	--	--

		<p>пленников. Если это удалось – они свободны. Но если до этого казаки успели запятнать «спасателей», они тоже попадают в «темницу». Игра закончится, если всех разбойников посадят в «темницу», но сделать это очень не просто.</p>		
--	--	--	--	--

6	Спортивное и специальное оборудование	<p>Характеристика оборудования и инвентаря для занятий волейболом</p> <p>Специфические особенности волейбола требуют создания специальных условий для успешного обучения игре. Этому и призвано способствовать использование вспомогательного оборудования и инвентаря. Вспомогательное оборудование и инвентарь в значительной мере облегчают организацию занятий и повышают плотность урока, создают возможность внести разнообразие в занятия. А это в свою очередь повышает эмоциональность занятий, помогает воспитывать у школьников прочный интерес к волейболу и является одним из важнейших условий успешной работы.</p> <p>По характеру воздействий все необходимое оборудование и инвентарь можно разделить на две группы: для технико-тактической и для физической подготовки. Основу первой группы составляют подвесные мячи и различного рода приспособления и устройства, фиксирующие необходимое положение мяча для воздействия на него при изучении приемов игры. Во второй группе наиболее важными являются средства, устройства и приспособления для развития скоростно-силовых качеств и прыгучести (набивные мячи, штанга, гантели, прыжковые тумбы и др.).</p> <p>Оборудование мест для занятий</p> <p>В спортивном зале должны быть оборудованы приспособления для укрепления удлиненной сетки (в длину зела). В углах, противоположных месту подачи, закрепляются мячи на резиновых амортизаторах. Если зал большого размера, его необходимо разделить на две половины и</p>
---	---------------------------------------	--

установить две сетки. Над сеткой должны быть приспособления для установки подвесных мячей (для обучения отбивания мяча кулаком и блокированию). На стенах зала (лучше за пределами площадки) должны быть мишени. В углу или другом месте устанавливается «Экран прыгучести», переносные кольца.

На открытом воздухе следует оборудовать не менее двух площадок. Мячи на амортизаторах можно укрепить между деревьями или столбами (от мяча к земле прикрепляется шнур для предотвращения длительных колебаний мяча). А вот перечень инвентаря: волейбольные мячи — один на двух учащихся на секционных занятиях и на трех-четырех на уроках; набивные мячи весом 1,2 кг и 3 кг, количество — один на двоих-троих. Кроме набивных мячей, нужны и другие виды отягощений. В первую очередь — мешочки удлиненной формы, наполненные песком, весом от 3 до 10 кг. Они кладутся на плечи. Пригодятся и гири весом 10—20 кг.

Для специальных упражнений нужны теннисные и резиновые мячи, подвесные мячи, держатели мяча, разборные тумбы для напрыгивания и прыжков в глубину.

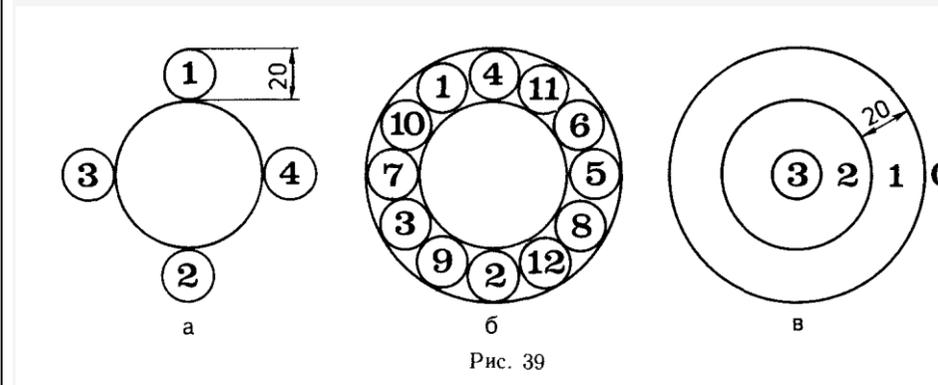
Такое оборудование может быть изготовлено самими учащимися в школьной мастерской.

Оборудование и инвентарь для технико-тактической подготовки

Подвесные мячи — незаменимое средство начального обучения волейболу в школе. К волейбольному мячу крепится кожаная петля, к которой привязывается шнур (резинка). С помощью блока или крюка на кронштейне мяч устанавливается на нужной высоте.

Мишени на стене. Используют несколько разновидностей мишеней (рис. 39):

обычные (а, в), в виде концентрических окружностей и цифровые (б). Расстояние между кругами 20 см (диаметр мяча), ширина линии 1 см. Цифры от 1 до 10—12 могут быть расположены хаотично или в определенном порядке. Мишени необходимы для развития меткости игровых действий, периферического зрения, техники владения мячом. Их можно выполнять в мишень после поворота налево (направо) на 90°. Расстояние от центра мишеней до пола 3—4 м.



Переносные и подвесные кольца. Их иногда называют маяками метких передач. Применяют две разновидности колец: переносные — для совершенствования меткости скоростных передач (рис. 40) и подвесные — для совершенствования меткости навесных передач (рис. 41). Переносные кольца диаметром 80—100 см располагают вертикально на расстоянии 3,5—4,0 м от пола. Подвесные кольца диаметром 50—80 см устанавливают горизонтально в непосредственной близости от сетки (в зонах 4,2) или непосредственно на сетке (или тросе). Конструкция колец весьма проста. Так, для переносных колец используют станину от гимнастических брусьев. На

		<p>станции вертикально крепят трубы. В трубу вставляют другую трубу меньшего диаметра, изогнутую сверху. Она будет подвижной, что позволяет закреплять ее на нужной высоте зажимом. На верхнем конце изогнутой трубы (или сверху и снизу) закрепляют металлическое кольцо (кольца). С помощью зажима кольцо может быть установлено и в вертикальной плоскости.</p>
--	--	--

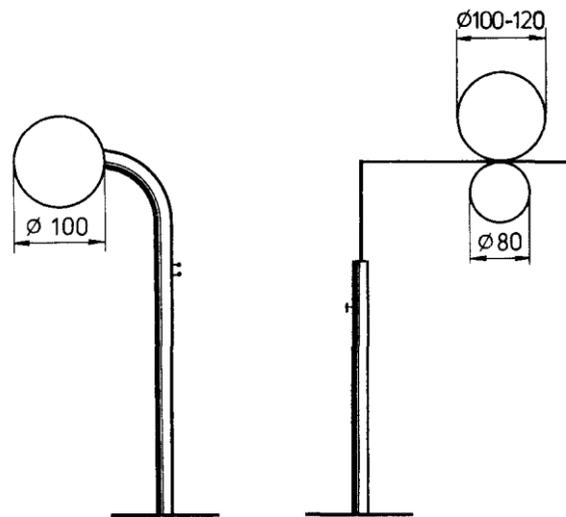


Рис. 40

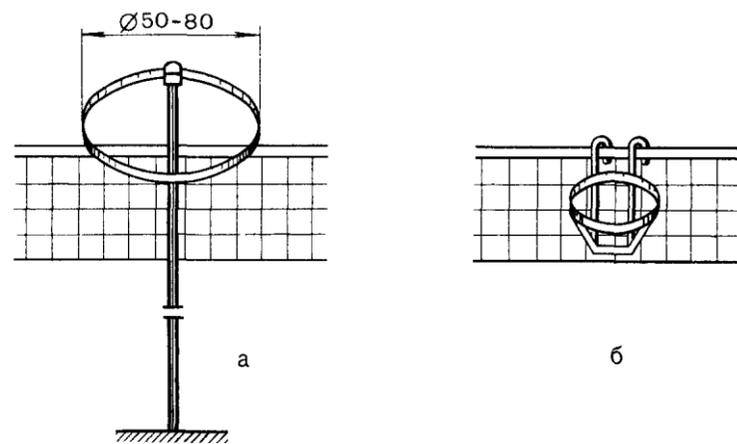


Рис. 41

Удлиненная сетка. Устанавливается по длине зала и позволяет увеличить плотность выполнения упражнений по технике и тактике в 2—3 раза. Особенно она незаменима при проведении подготовительных к волейболу и учебных двусторонних игр. В этом случае площадку можно делить на несколько уменьшенных размеров, что в наибольшей мере отвечает задачам начального обучения.

Мяч на амортизаторах. Он устанавливается в углу зала (рис. 42). К мячу пришиваются (приклеиваются) кожаные петли (а), к которым крепятся резиновые растяжки (б) (рис. 42). В качестве растяжек используются резиновые медицинские бинты. На свободных концах растяжек укреплены карабины (в), с помощью которых снаряд устанавливается на нужной высоте на рамах (г) с петлями (д).

Чтобы исключить длительное колебание мяча после удара, от мяча вниз к полу привязывают прочный шнур (е). Тренажер используют для развития координации движений при атакующем ударе.

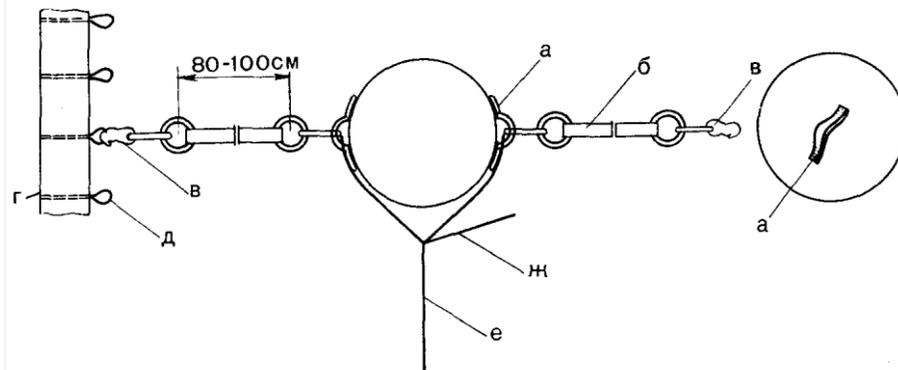


Рис. 42

Держатели мяча (рис. 43). Эти тренажеры служат для освоения ударных движений при подачах и атакующих ударах. Их два вида — замковый и пружинный. Их можно устанавливать непосредственно у сетки, что значительно приближает условия выполнения атакующих ударов к условиям выполнения приемов в игре. В замковом держателе к концу шеста с помощью карабина крепится кожаный ремень с замком (защелкой *а*). Замок надевается на шнуровку мяча или специальную петлю, пришитую к мячу. При ударе мяч свободно летит в заданном направлении. Замок изготавливается из стальной проволоки. В пружинном держателе мяч удерживается с двух сторон стальными дужками-пружинами.

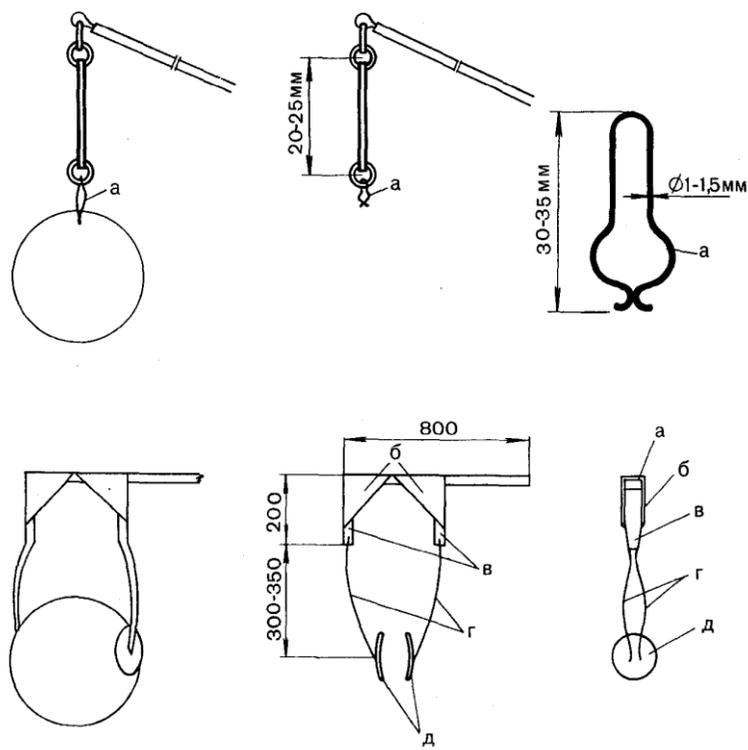


Рис. 43

Подставка для блокирования. Она изготавливается из дерева, ширина подставки 50—60 см, высота должна обеспечить положение ладоней над сеткой, как при блокировании, но стоя на подставке. Длина одной секции 2—3 м.

Оборудование и инвентарь для физической подготовки

Набивные мячи. Вес 1—2 кг, используются для развития основных и специальных физических

качеств. Они являются незаменимым средством развития скоростно-силовых качеств и позволяют выполнять упражнения приближенно к структуре приемов игры, что имеет существенное значение в формировании биомеханического аппарата волейболиста

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Прыжковые тумбы. Используются для развития прыгучести: серийные напрыгивания и спрыгивания с последующим прыжком вверх с доставанием подвесных мячей. Прыжковые тумбы можно использовать в качестве подставок при изучении блокирования.

Кистевые тренажеры. С помощью кронштейна на стене горизонтально крепится деревянная рейка или металлическая труба диаметром 3—4 см, к которой подвешен трос с грузом на другом конце (рис. 44, а). Груз поднимают вверх, вращая рейку кистями, затем медленно опускают на пол или на специальную мягкую подставку. Другой тренажер (рис. 44, б) удерживают в руках на весу. Вес груза меняется. Тренажеры предназначены для развития силы кистей рук. Их достоинство заключается в том, что учащиеся в соперничестве упражняются с повышенным интересом.

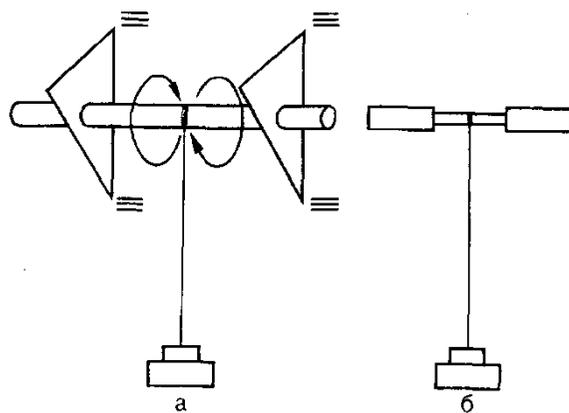
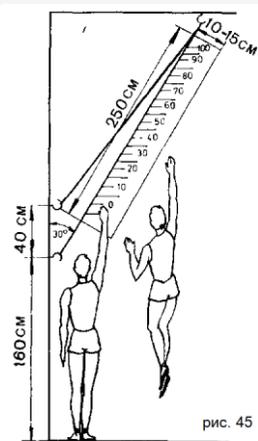


рис. 44

Экран прыгучести (по В. М. Абалакову). Используется для развития прыгучести и оценки высоты прыжка (рис. 45). Лента темного цвета (дерматин, клеенка) устанавливается под углом 30° к вертикали при помощи длинного шнура, идущего от потолка к стене через три крюка. Расстояния между линиями по краю ленты 11 см 6 мм, а при установлении ленты по отношению к поверхности площадки это расстояние будет равно 10 см. Для удобства лента подвешивается таким образом, чтобы линии были параллельны поверхности площадки. Устройство может быть стационарным с большим диапазоном показателей (нет необходимости передвигать ленту, учитываются только точки касания рукой стоя и в прыжке).

Высота прыжка измеряется следующим образом: вначале учащийся поднимает руку, а лента

устанавливается так, чтобы нулевое деление было у кончиков пальцев. Затем учащийся выпрыгивает с места или с разбега, дотрагивается до одного из делений — отмечается деление, которого он коснулся. Достоинство этого приспособления в том, что, во-первых, оно отражает специфику волейбола и, во-вторых, срочная информация о достигнутом результате вызывает живой интерес учащихся, являясь хорошим стимулом для тренировки прыгучести. Устройство может быть стационарным, большей длины. Результат учитывается по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями.



Наклонный держатель мячей (рис. 46). Изготавливается из металлической трубки. Посредством кронштейна или зацепов его можно прикрепить к стене в углу зала или на гимнастической стенке. К нижней части трубки приваривают крючки, на которые подвешиваются теннисные мячи, с вмонтированными стержнями с крючками. Расстояние между крючками 10 см. Расстояние от нижнего крючка до пола 2 м 20 см.

В прыжке с места или с разбега учащийся снимает мяч с нижнего крючка и одевает на более высокий, и так — до самого высокого. Тренажер способствует развитию прыгучести и координации движений в безопорном положении.

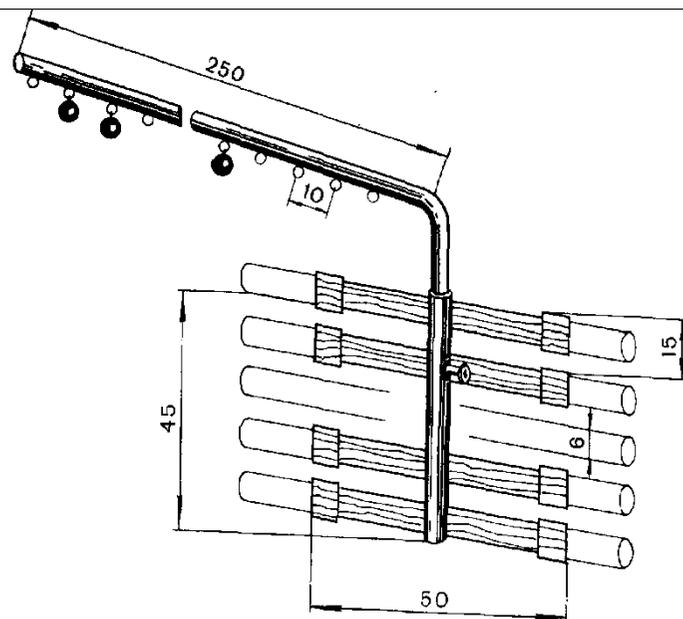


Рис. 46

Мяч за сеткой. Предназначен для освоения навыка активного воздействия кистями рук на мяч при блокировании на стороне соперника. Устройство представляет собой часть сетки (1—2 м) с мячами на пружине, которые устанавливаются на различной высоте и расстоянии мяча от сетки (рис. 47).

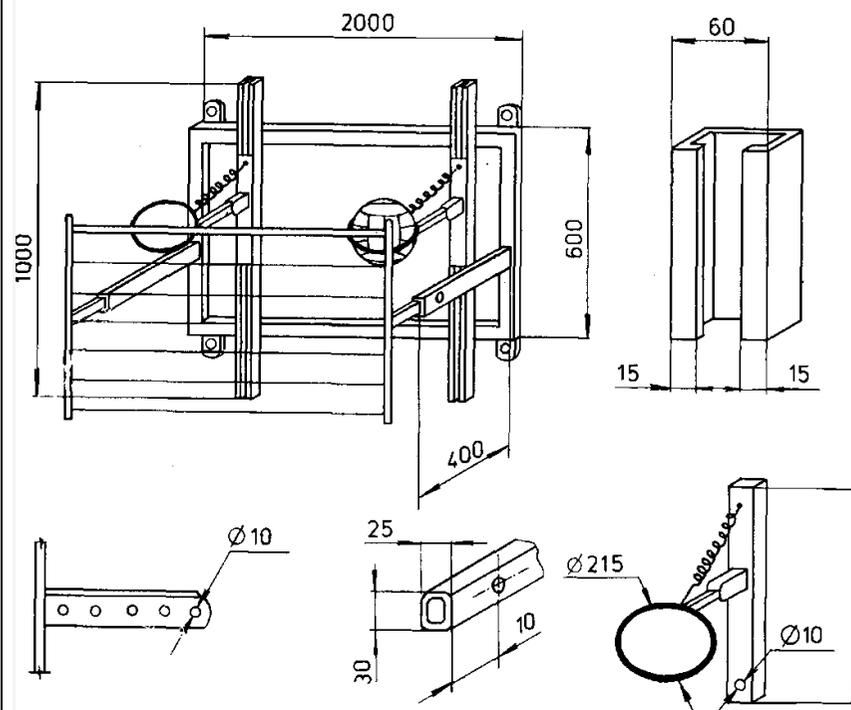


Рис. 47

Прыжковая лестница. Применяется для развития прыгучести и координации движений. Два шнура длиной 4—5 м (рис. 48) соединяет резинками на ширине 50 см через каждые 40 см.

Один конец лестницы закрепляется за гимнастическую стенку, другой удерживает учащийся. Выполняются серийные прыжки толчком двумя ногами на оптимальной высоте, которая регулируется самими учащимися.

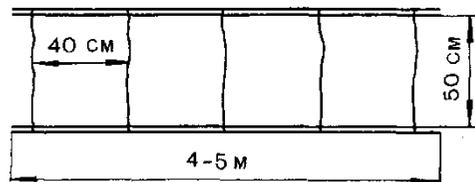


Рис. 48

Штанга, гири весом 16, 24, 32 кг, разборные гантели. Используются для развития силы, прыгучести и прыжковой выносливости. Выпрыгивание с гантелями вверх из глубокого приседа; с гирей стоя на двух гимнастических скамейках (гиря удерживается на вытянутых руках впереди и при приседании опускается между скамеек) и другие упражнения выполняются учащимися с большим интересом.

Кроме перечисленного ранее, необходим и другой инвентарь: теннисные мячи (обычные и утяжеленные), резиновые (литые), баскетбольные. Баскетбольные способствуют развитию специальных физических качеств в единстве с освоением техники (метод сопряженных воздействий).

Методическое обеспечение

Методические рекомендации по организации и проведению тренировочного занятия

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие.

Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки.

Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер-преподаватель знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание подготовительной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное вработывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 минут. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.

2. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.

3. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 3-5 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу.

Средства и методы спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, обще-подготовительные.

Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в волейбол.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения

состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае.

Общеподготовительных упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Методы выявления и отбора одаренных детей

Общая характеристика спортивной одаренности

Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру).

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому

виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки б1 сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника.

Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил, так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Физический аспект спортивной одаренности:

Акселераты - могучие на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям.

«Спортивные машины» - спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к

спорту.

«Узкие специалисты», блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта.

«Богатыри». Отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы. По праву можно называть богатырем только такого спортсмена, цели и труд которого под стать его физической силе.

Психологический аспект спортивной одаренности:

«Артисты» - особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением (апелляции к зрителям, даже маленькие «спектакли», нередко заранее режиссированные). Главный интерес в деле — не прагматический (цель любыми средствами), а творческий (чтобы было ново, красиво, ярко выражало индивидуальность исполнителя). Если «артист» появляется в игровом виде спорта, то он претендует на роль лидера, и вся команда должна работать на него. В некомандных видах спорта они чаще рекордсмены, реже — чемпионы (чтобы стать чемпионом, надо рассчитать срок пика спортивной формы, уметь готовить себя к соревнованию независимо от того, испытываешь ли ты сейчас артистический кураж).

«Атомные станции». Потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий — другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека, может быть проявлением ненасытной любви к своему делу, выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена.

«Ваньки-встаньки». Энергичен, улыбчив. к быстро адаптируется к

новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно- психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.

«Каскадеры». Потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой.

«Вундеркинды». Ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти... Генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском мире по сравнению с миром взрослого человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче.

«Самородки». Уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности — физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико-тактико-психофизических спортивных задатков и способностей. В отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет специализируются в избранном виде деятельности, суть самородка составляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения.

Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности придают деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках. Сами задатки подсказывают спортсмену особенности его индивидуального стиля. В данном случае — тактику деятельности.

Итак, выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к

образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности.

Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы

роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его

способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности

психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю

роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

Материально-технические условия реализации программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Вид спорта «волейбол»			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Корзина для мячей	штук	2
4.	Мяч волейбольный	штук	30
5.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг	штук	14
6.	Мяч теннисный	штук	14
7.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
8.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
9.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
10.	Скакалка гимнастическая	штук	14
11.	Скамейка гимнастическая	штук	4
12.	Стойки	комплект	1
13.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
14.	Табло перекидное	штук	1
15.	Секундомер	штук	1
16.	Маты гимнастические	штук	4
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Доска тактическая	штук	1

Учебно-информационное обеспечение

Нормативные документы

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5).
2. Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Методическая литература

1. Волейбол; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 360 с.
2. Волейбол; АСТ, Астрель, Харвест - Москва, 2010. - 141 с.
3. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012. - 889 с.
4. Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009. - 271 с.
5. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011. - 176 с.
6. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. – 208 с.
7. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012. - 649 с.
8. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 476 с.
9. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва, 2013. - 184 с.
10. Кунянский В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 176 с.
11. ред. Галаев, Ю.С. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках; М.: Русский язык - Москва, 2009. - 133 с.
12. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. «Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ,

СДЮШОР. Волейбол» - М, 2009

13. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. /Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.

14. Официальные волейбольные правила 2013-2016

Интернет ресурсы

1. Методическая литература URL: <http://www.volley.ru/pages/497/p1/>
(дата обращения: 13.05.2023 г.).

2. Оборудование и инвентарь на занятиях по волейболу URL: <https://infourok.ru/statya-oborudovanie-i-inventar-na-zanyatiyah-po-voleybolu-3877359.html> (дата обращения: 13.05.2023 г.).

Кадровое обеспечение

Профессиональный стандарт «тренер-преподаватель», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 952н.

Основная цель вида профессиональной деятельности: организация и проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов; преподавание предметной области физической культуры по основным образовательным и дополнительным общеобразовательным программам; физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и взрослых.

План воспитательной и профориентационной работы

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации Программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами-преподавателями, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Система контроля и зачетные требования

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Нормативы по общей физической подготовке для групп стартового, базового, углубленного уровней (мальчики, юноши)

№ п/п	Упражнение	Баллы	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
1	Бег 30м, сек.	5	6,2	6,0	5,8	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0	3,8	3,6
		4	6,3-7,2	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,9-4,7	4,1-4,5	3,9-4,3	3,7-4,1
		3	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,6-5,0	4,4-4,8	4,2-4,6
		2	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,3-5,7	5,1-5,5	4,9-5,3	4,7-5,1
		1	7,8 б.	7,6 б.	7,4 б.	7,2 б.	6,9 б.	6,69 б.	6,3 б.	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Челночный бег 30x10м.,сек.	5	8,8	8,6	8,3	8,0	7,7	7,5	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,2
		4	8,9-9,5	8,7-9,2	8,4-8,9	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,2	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,3-6,5
		3	9,6-10,1	9,3-9,8	9,0-9,5	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,6-6,9
		2	10,2-10,8	9,9-10,4	9,6-10,1	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,6-8,0	7,4-7,7	7,0-7,4
		1	10,9	10,5	10,2	9,9	9,3	9,1	9,0	8,8	8,3	8,1	7,8	7,5

3	Бег 1000 м, мин.	5	-	5,10	4,50	4,30	4,10	3,55	3,42	3,30	3,20	3,10	3,00	2,50
		4	-	5,20	5,00	4,40	4,20	4,05	3,52	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00
		3	-	5,30	5,10	4,50	4,30	4,15	4,02	3,50	3,40	3,30	3,20	3,10
		2	-	5,40	5,20	5,00	4,40	4,25	4,12	4,00	3,50	3,40	3,30	3,20
		1	-	5,50	5,30	5,10	4,50	4,35	4,22	4,10	4,00	3,50	3,40	3,30
4	Бег на месте 10 сек, кол-во раз	5	Все возрастные группы		68 более									
		4			58-67									
		3			48-57									
		2			38-47									
		1			37 и менее									
5	Прыжок в длину с места, см.	5	156	166	176	186	196	211	226	236	246	256	261	266
		4	141- 155	151-165	161- 175	171- 185	181-195	196- 210	211- 225	224- 235	231-245	241- 255	246-260	251- 265
		3	126- 140	136-150	146-160	156- 170	166-180	181-195	196- 210	206-220	216-230	226- 240	231-245	236- 250
		2	111- 125	121-135	131-145	141- 155	151-165	166-180	181- 195	191-205	201-215	211- 225	216-230	221- 235
		1	110	120	130	140	150	165	180	190 и менее	200	210	215	220
6	Прыжок вверх с места, см л/а, с\г, сп/и	5	20	25	30	35	41	45	49	51	54	54	59	60
		4	16- 19	21-24	26-29	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	53-56	55-58	56-59
		3	12- 15	17-20	22-25	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	49-52	51-54	52-55
		2	8-11	13-16	18-21	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45	45-48	47-50	48-51
		1	7 и мене е	12	17	22		29	33	38	41	44	46	47
7	Подтягиван ие	5	5	7	9	11	13	15	18	21	24	27	30	33
		4	3-4	4-6	6-8	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	16-23	20-26	24-29	26-32

	на руках в весе с/г	3	2	2-3	3-5	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	10-15	13-19	16-23	18-25
		2	1	1	1-2	2-4	2-4	3-6	3-7	3-8	3-9	8-12	8-15	10-17
		1	-	-	-	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-7	4-7	5-9
8	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из- за головы, см.	5	-	266	296	366	396	436	486	536	586	626	661	691
		4	-	216-265	251- 295	316- 365	351-395	391- 435	436- 485	486-535	536-575	576- 625	611- 660	641- 690
		3	-	161-210	206- 250	261- 315	306-350	346- 390	386- 435	436-485	486-535	526- 575	561- 610	591- 640
		2	-	111-160	161- 205	211- 260	261-305	301- 346	336- 385	386-435	436-485	476- 525	511- 560	541- 590
		1	-	110 и менее	160	210	260	300	335	385	435	475	510	540
9	Наклон вперед, см.	5	Все возрастные группы	11 и более										
		4		+ 0,5- +10,5										
		3		0- -10										
		2		-10,5 - -20,5										
		1		-21 и более										
10	Выкрут	5	Все возрастные группы	35 и меньше										
		4		36-45										
		3		46-55										
		2		56-65										
		1		66 и больше										

Нормативы по общей физической подготовке для групп стартового, базового, углубленного уровней (девочки, девушки)

№ п / п	Упражнения	Баллы	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
1	Бег 30 м сек,	5	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,3	5,0	4,8	4,5	4,3	4,1	4,0
		4	6,5-6,9	6,3-6,7	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0	4,4-4,8	4,2-4,6	4,1-4,5
		3	7,0-7,4	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,7-5,1	4,6-5,0
		2	7,5-7,9	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,2-5,6	5,1-5,5
		1	8,0	7,8	7,6	7,4	7,3	6,9	6,6	6,4	6,1	5,9	5,7	5,6
2	Бег 500 м мин,	5	-	2,20	2,10	1,55	1,40	1,35	1,30	1,27	1,24	1,22	1,20	1,13
		4	-	2,30	2,20	2,05	1,50	1,45	1,35	1,32	1,29	1,27	1,24	1,23
		3	-	2,40	2,30	2,15	2,00	1,55	1,40	1,37	1,34	1,32	1,27	1,26
		2	-	2,50	2,40	2,25	2,10	2,05	1,45	1,42	1,39	1,37	1,32	1,30
		1	-	3,00	2,50	2,35	2,20	2,15	1,50	1,47	1,42	1,39	1,37	1,35
3	Бег на месте 10 сек., кол- во раз	5	Все возра ст ные груп пы	66 и более										
		4		57-65										
		3		47-56										
		2		37-46										
		1		36 и менее										
4	Челночный бег 3x10м сек,	5	8,7	8,5	8,3	8,0	7,7	7,5	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
		4	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,8	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6
		3	9,3-9,7	9,1-9,5	8,9-9,3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1

		2	9,8-10,2	9,6-10,0	9,4-9,8	9,3-9,6	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6
		1	10,3	10,1	9,9	9,7	9,3	9,1	9,0	8,8	8,3	8,1	7,9	7,7

5	Прыжок в длину с места, см,	5	141 и б.	151	161	171	181	191	206	221	231	239	245	250
		4	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	229-238	235-244	240-249
		3	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	219-228	225-234	230-239
		2	111-120	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	176-185	191-200	201-210	209-218	215-224	220-229
		1	110 и м.	120	130	140	150	160	175	190	200	208	214	219
6	Прыжок вверх с места см,	5	22 и б.	26	30	35	41	45	49	51	54	56	58	60
		4	18-21	22-25	26-29	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	52-55	54-57	56-59
		3	14-17	18-21	22-25	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	48-51	50-53	52-55
		2	10-13	14-17	18-21	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45	44-47	46-49	48-51
		1	9 и м.	13	17	22	25	29	33	38	41	43	45	47
7	Подтягивание из виса, раз с/г, бор	5	5	6	7	8	9	10	14	15	16	17	18	19
		4	4	4-5	5-6	6-7	7-8	7-9	10-13	10-14	12-15	14-16	15-17	17-18
		3	3	3	3-4	4-5	5-6	4-6	6-9	5-9	8-11	10-13	11-14	14-16
		2	2	2	2	2-3	3-4	1-3	3-5	1-4	4-7	6-9	7-10	10-13
		1	1	1	1	1	1-2	-	1-2	-	1-3	3-5	4-6	6-9
8	Бросок набивного мяча 2кг, из-за головы двумя руками, см	5		211	241	271	301	361	391	431	491	551	601	651
		4		181-210	211-240	241-270	271-300	321-360	351-390	401-430	461-490	491-550	531-600	581-650
		3		151-180	181-210	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400	421-460	431-490	471-530	511-580
		2		121-150	151-180	181-120	211-240	241-280	271-310	341-370	381-420	411-470	441-470	471-510
		1		120	150	180	210	240	270	340	380	410	440	470
9	Наклон вперед, см.	5	Все возрастные группы	16 и более										
		4		5,5-15,5										
		3		-5-+5										

		2		-5,5- -15
		1		-16 и более
1 0	Выкрут с палкой, см.	5	Все возрастные группы	25 и менее
		4		26-35
		3		36-45
		2		46-55
		1		56 и более

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей по общей физической подготовке

Уровень подготовки	Вид спорта	Суммарная оценка уровней, в баллах
Общая физическая подготовка	Волейбол	22
Специальная физическая подготовка	Волейбол	зачет / не зачет

*Нормативы по специальной физической подготовки для групп базового
уровня первого года обучения*

Контрольные упражнения	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
	1-выполнение; 0-не выполнение	1-выполнение; 0-не выполнение
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	2	2
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5	2	2
Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность	2	2
Подача на точность верхняя прямая (попасть в площадку)	3	3

*Нормативы по специальной физической подготовки для групп базового
уровня второго года обучения*

Контрольные упражнения	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
	1-выполнение; 0-не выполнение	1-выполнение; 0-не выполнение
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	2	2
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5	3	3
Приём подачи из зоны 1,6,5 в	3	3

зону 3 на точность		
Подача на точность; верхняя прямая по зонам 1,6,5 из 5 попыток на каждую	2	2

Нормативы по специальной физической подготовки для групп базового уровня третьего года обучения

Контрольные упражнения	ЮНОШИ		ДЕВУШКИ	
	1-выполнение; 0-не выполнение		1-выполнение; 0-не выполнение	
Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1; из зоны 2 в зону 5	3		3	
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3		3	
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5	4		4	
Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность	4		4	
Подача на точность: верхняя прямая по зонам 1,6,5	3		3	

Нормативы по специальной физической подготовки для групп углубленного уровня первого года обучения

Контрольные упражнения	ЮНОШИ		ДЕВУШКИ	
	1-выполнение; 0-не выполнение		1-выполнение; 0-не выполнение	
	связующие	нападающие	связующие	нападающие

Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	4	3	4	3
Подача на точность: верхняя прямая по зонам 1,6,5	3	4	3	4
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5	3	4	3	4
Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1; из зоны 2 в зону 5	2	4	2	4
Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность	2	4	2	4

Нормативы по специальной физической подготовке для групп углубленного уровня второго года обучения

Контрольные упражнения и тесты	<i>ЮНОШИ</i>		<i>ДЕВУШКИ</i>	
	1-выполнение; 0-не выполнение		1-выполнение; 0-не выполнение	
	связующие	нападающие	связующие	нападающие
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	4	3	4	3
Подача на точность: верхняя прямая по зонам 1,6,5	3	4	3	4

Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5	3	4	3	4
Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1; из зоны 2 в зону 5	2	4	2	4
Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность	2	4	2	4