ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрена»** |  | **«Утверждаю»** |
| на заседании |  | Директор МБОУДО «ДЮСШ» ЕР |
| тренерско-педагогического совета |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.М. Климов |
| протокол № «5» |  | приказ № «30.1» |
| от «21» мая 2021 г. |  | от «26» мая 2021 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ**

ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

**(БАЗОВЫЙ И УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Срок реализации программы: 8 лет.  Возраст обучающихся: 9-18 лет. |
| Авторский коллектив программы: | Похилько А.Л. - тренер-преподаватель первой категории,  Пышкина Н.А. – тренер-преподаватель первой категории, Отличник ФКиС, Почетный работник общего образования,  Назаренко И.С. - тренер-преподаватель высшей категории,  Колесникова Е.В. - тренер-преподаватель высшей категории, Отличник ФКиС |

ст. Егорлыкская

2020 год

Оглавление

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Стр.** |
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. | Характеристика вида спорта волейбол | 3 |
| 1.2. | Отличительные особенности волейбол | 4 |
| 1.3. | Специфика организации обучения | 4 |
| 1.4. | Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность Программы | 5 |
| 1.5. | Цели и задачи Программы | 6 |
| 1.6. | Отличительные особенности дополнительной образовательной программы | 6 |
| 1.7. | Принципы реализации Программы | 7 |
| 1.8. | Условия реализации Программы | 7 |
| 1.9. | Формы и режим занятий | 11 |
| 1.10. | Правила приема на обучение в МБОУДО «ДЮСШ» ЕР | 11 |
| 1.11. | Планируемые результаты освоения образовательной программы | 11 |
| 1.12. | Формы подведения итогов реализации Программы | 13 |
| 2. | Учебный план | 14 |
| 2.1. | Учебный план | 14 |
| 2.2. | Календарный учебный график | 16 |
| 3. | Методическая часть | 16 |
| 3.1. | Содержание и методика работы по предметным областям | 16 |
| 3.2. | Рабочие программы по предметным областям | 34 |
| 3.3. | Объемы учебной нагрузки | 34 |
| 3.4. | Методические материалы | 35 |
| 3.5. | Методы выявления и отбора одаренных детей | 38 |
| 3.6. | Требования техники безопасности в процессе реализации Программы | 40 |
| 4. | Планы воспитательной и профориентационной работы | 43 |
| 4.1. | Профориентационная работа | 43 |
| 4.2. | Воспитательные задачи | 44 |
| 5. | Материально-техническое обеспечение | 48 |
| 6. | Система контроля и зачетные требования | 48 |
| 6.1. | Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы | 49 |
| 6.2. | Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся | 50 |
| 7. | Информационное обеспечение программы | 52 |
| 7.1 | Список литературы | 52 |
| 7.2 | Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе | 55 |
|  | Приложение 1 План воспитательной работы | 56 |
|  | Приложение 2 План профориентационной работы | 59 |
|  | Приложение 3 Комплексы упражнений для освоения программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий | 60 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу (далее – программа) предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «волейбол». Программа разработана в соответствии с:

* Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
* с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 680;
* ФЗ от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ « ред.от 31.12.2014 , с изм.от 06.04.2015 «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

- Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»,

- Уставом МБОУ ДО «ДЮСШ» ЕР;

- Программа реализуется очно с применением дистанционных технологий.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы» Егорлыкского района.

* Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах
* подготовке, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Программный материал может быть реализован как очно, так и с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

***1.1. Характеристика вида спорта волейбол***

Волейбол – командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Это неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида: пляжный волейбол, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол. В школьной практике непосредственно игра в волейбол часто заменяется пионерболом. Это объясняется тем, что пионербол не требует каких-либо специальных навыков.

Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений, и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции, жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности данная игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

***1.2. Отличительные особенности волейбола***

Соревновательная деятельность в спортивных играх имеет много общего. И, тем не менее, каждая игра имеет существенные отличия, связанные с характером двигательной активности, способами взаимодействия с мячом, интенсивностью и продолжительностью нагрузок, а также с критериями оценки спортивного результата. Общим же признаком, находящим свое выражение в

любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы, которая при равных силах соперников проявляется с

особым драматизмом в кульминационные моменты спортивного противоборства.

Волейбол в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем он имеет свои особенности. Так, двигательная активность волейболистов, хотя и характеризуется высокой интенсивностью, почти полностью исключает высокоинтенсивные «беговые» нагрузки, характерные для футбола, баскетбола и хоккея. Перемещения здесь осуществляются преимущественно в квадрате игровой площадки 9x9 м и реже – за ее пределами. Сам характер перемещений волейболиста также своеобразен. Однако в течение 2-2,5 ч соревновательной борьбы паузы отдыха или пассивного ожидания в игре квалифицированных волейбольных команд почти полностью отсутствуют. При этом интенсивность двигательной активности значительно увеличилась в связи с использованием (по новым правилам) дополнительных мячей взамен улетевшего за пределы поля. Пятисекундные паузы до момента подачи не снижают физической и психической напряженности. Кроме того, в это время игроки обеих команд сосредоточивают все свое внимание на предстоящих технико - тактических действиях. В волейболе, как в любой

командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

***1.3 Специфика организации обучения***

Построение занятий по изучению приемов игры в волейбол подчинено общим методическим правилам. Упражнения в подготовительной части должны способствовать успешности овладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении приемов игры. Включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке обучающихся. Если мячей недостаточно, то обучающиеся, не занятые в выполнении упражнений с мячами, выполняют другие упражнения: с набивным мячом, перемещения и др.

* упражнениях должны участвовать все обучающиеся в равной мере. Для этого фронтальный метод надо сочетать с разделением на группы, которые выполняют различные задания: одни — у сетки с волейбольным мячом, другие

— упражнения с набивными мячами, с волейбольным у стены, с мячом на амортизаторах и т. п. Последовательно все группы выполняют все задания. Этот же принцип практикуется и во время двусторонней игры — чтобы все были в одинаковой мере заняты в уроке. Спортивные занятия по волейболу эффективно содействуют решению задач физического воспитания детей.

Каждому волейболисту определяется игровая функция, которую он может выполнять в команде. Особенно остро стоит вопрос о подготовке талантливых связующих (разыгрывающих). Волейболисты с таким амплуа — дефицит не только в командах высших разрядов, но и в сборных командах страны.

Хорошие результаты могут быть достигнуты лишь в том случае, если в команде постоянный состав. Если желающих заниматься волейболом очень много, проводится отбор. Для этого организуют контрольные испытания по физической подготовке, контрольные игры по волейболу (для более старших), подвижные игры, требующие быстроты ориентировки, рациональных ответных действий. Проводятся испытания для определения прыгучести (прыжок вверх с места), результатов в прыжке в длину с места, беге на 30 м («челночный» — 6Х5 м), метании набивного мяча из-за головы двумя руками с места — сидя и в прыжке. Обучающиеся делают попытки выполнить основные технические приемы игры в волейбол — подачу, передачу, нападающий удар. Преимущество получают дети, показавшие лучшие результаты в большинстве испытаний. При одинаковых результатах на отделение зачисляются ребята с лучшими показателями роста.

***1.4 Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы***

**Актуальность программы** обусловлена тем, что изменения,происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. В этой связи возникает проблема создания многолетнего учебно-тренировочного процесса, соответствующего Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта волейбол с учетом традиционного обучения. Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в волейболе и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе МБОУ ДО «ДЮСШ» ЕР

* + **новизну** программы положены нормативные требования по физическойи спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы

для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки спортсменов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей, обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем,чтоориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению игры в волейбол.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

***1.5 Цели и задачи***

**Цель программы:** создание условий для физического воспитания ифизического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

**Задачи дополнительной общеобразовательной программы:**

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

* спорта;
  1. отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
  2. подготовка обучающихся к освоению программ спортивной

подготовки.

* 1. отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
  2. подготовка обучающихся к освоению программ спортивной

подготовки.

***1.6 Отличительная особенность дополнительной образовательной программы***

заключается в том, что основой подготовки занимающихся в попрограмме является не только подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту. Осуществляется отбор одаренных детей к их дальнейшему поступлению в профильное учреждение, создание условий для их физического воспитания и физического развития. Данная учебная программа предназначена для занимающихся МБОУ ДО «ДЮСШ» ЕР.

***1.7. Принципы реализации программы***

* + основу программы заложены основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики:

*Принцип комплектности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторонучебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

*Принцип преемственности* определяет системность изложенияпрограммного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных

* соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности. *Принцип вариативности* предусматривает вариативность программного

материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных волейболистов.

***1.8. Условия реализации программы***

Данная дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу предназначена для обучающихся от 9 до 18 лет, имеет нормативный **срок** **освоения** 8лет и предусматривает:

* Базовый уровень сложности – 6 лет;
* Углубленный уровень сложности – 2 года.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения программы может быть увеличен на углубленном уровне до 2 лет.

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

*По характеру деятельности* —образовательная.

*По педагогическим целям* —физкультурно-спортивная.

*По образовательным областям* —профильная.

*По форме занятий* —групповая,очная.

*По возрастным особенностям* –от9до18лет.

*Сроки реализации программы* – 8лет обучения.

*Количество занятий в неделю –* от3до4раз в неделю для базового уровня1, 2, 3, 4 года обучения (Б-1, Б-2, Б-3, Б-4), от 4 до 5 раз в неделю для базового уровня 5, 6 годов обучения (Б-5, Б-6) и углубленного уровня 1, 2 годов обучения (У-1 и У-2).

*Продолжительность программы:* 46недели

Количество часов по программе варьируется в зависимости от этапа подготовки и недельного объема тренировочных занятий, согласно учебному плану и муниципального задания на текущий год (примерный годовой объем тренировочной нагрузки указан в учебном плане)

*Наличие лицензии* на право ведения образовательной деятельности. *Материально-технические условия*:наличие игрового зала,наличие тренажерного зала, наличие раздевалок и душевых, необходимый спортивный инвентарь для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов, игр, обучающих роликов, соответствующее требованиям СанПиН 2.4.3648-20 от 28.09.2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

*Тип программы:* физкультурно-спортивная. *Обучение ведется* на русском языке. *Направленная на*:

* создание условий для физического воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в

* области физической культуры и спорта;
* организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки.

*Условия набора детей:* На занятия допускаются обучающиеся,неимеющего медицинских противопоказаний, в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте и на основании результатов индивидуального отбора, который осуществляется приемной комиссией Учреждения, согласно Правил приема обучающихся в муниципальном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы Егорлыкского района.

*Наполняемость групп*:Минимальная наполняемость учебных групп на базовом уровне сложности 1, 2, 3 года обучения программы не менее 12 человек, на 4, 5, 6 году обучения базового уровня и углубленном уровне сложности не менее 10 человек.

***1.9. Формы и режим занятий***

***1.9.1 Формы организации занятий.***

* 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;
* самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

***1.9.2 Режим занятий***

Успешная подготовка волейболиста возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

* итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого

является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

* подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Повышение уровня подготовки по волейболу в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Режимы тренировочной работы и требования к подготовленности занимающихся представлены в таблице № 1.

**Режим занятий**

Таблица №1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровни**  **сложности программы** | **Год**  **обучения** | **Максимальное**  **количество**  **часов в неделю** | **Минимальный**  **возраст для**  **зачисления на**  **этап**  **подготовки** 5 | **Требования к**  **освоению**  **уровней**  **программы** | **Минимальная**  **наполняемость**  **учебных групп** |
| **Базовый**  **уровень** | 1 | 6 | 9 | Результаты  промежуточной аттестации,  результаты  выступления на  официальных  спортивных  соревнованиях  по избранному виду спорта.6 | 12 |
| 2 | 6 |
| 3 | 8 |
| 4 | 8 |
| 5 | 10 |
| 6 | 10 |
| **Углубленный**  **уровень** | 1 год | 12 | 14 | 10 |
| 2 года | 12 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель учебной нагрузки** | **Уровни сложности** | | | |
| **Базовый** | | | **Углубленный** |
| **1-2 год обучения** | **3-4 год обучения** | **5-6 год обучения** | **7-8 год обучения** |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3-4 | 4 - 5 | 4 - 5 |
| Общее количество часов в год | 276 | 368 | 460 | 552 |
| Общее количество занятий в год | 126 | 126 -184 | 184 - 230 | 184-230 |

Увеличение недельной учебной нагрузки обуславливается возрастом обучающихся, выполнением контрольных нормативов по «общей физической подготовки» для базового уровня и «общей и специальной физической подготовке» для углубленного уровней.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях или тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Подготовка волейболиста проводится в нескольких уровнях, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического

развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на обучение по предпрофессиональной программе дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой контрольные упражнения для оценки эффективности результатов освоения образовательной программы.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

***1.9.3 Продолжительность уровней сложности программы, минимальный возраст для зачисления, комплектование и наполняемость учебных групп***

* + основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей спортивной подготовленности. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность уровней образовательной предпрофессиональной программы, минимальный возраст лиц для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по волейболу представлены

* таблице № 2.

***Продолжительность уровней образовательной предпрофессиональной программы, минимальный возраст лиц для зачисления на базовый и***

***углубленный уровни программы***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | *Таблица № 2* | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Этапы подготовки*** |  |  |  |  | ***Продолжительнос*** | ***Мин. возраст*** |  |  |
|  | ***Основная задача этапа*** | | | ***зачисления в*** |  |  |
|  |  | ***ть этапов (в годах)*** |  |  |
|  |  |  |  | ***группы (лет)*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Базовый уровень | Укрепление | | здоровья, | формирование |  |  |  |  |
| культуры | | ЗОЖ. | Удовлетворение | 6 | 9 |  |  |
| сложности |  |  |
| потребности в двигательной активности. | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Углубленный | Отбор | одаренных детей, создание условий | | |  |  |  |  |
| для | их | физического | Воспитания и |  |  |  |  |
| уровень | 2 | 14 |  |  |
| Физического развития. Подготовка к | | | |  |  |
| сложности. |  |  |  |  |
| освоению этапов спортивной подготовки. | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |

***1.10. Правила приема на обучение в МБОУ ДО «ДЮСШ» ЕР***

На обучение по дополнительной образовательной предпрофессиональной программе по виду спорта зачисляются дети на основании правил приема обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ» ЕР. На базовый уровень образовательной программы по волейболу зачисляются дети от 9 лет. Максимально допустимый возраст обучения по программе дети до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Организация приема и зачисления поступающих осуществляются приемной комиссией ДЮСШ в форме тестирования по общефизической подготовке (ОФП) предусмотренной данной программой, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта на базовый уровень программы.

На углубленный уровень сложности по предпрофессиональной программе по волейболу зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне сложности программы, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, прохождения тестирования по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» предъявляемых к уровню физических способностей, при зачисление на углубленный уровень сложности.

Сроки приема документов на зачисление обучающихся с мая, но не позднее чем октябрь месяц, до проведения индивидуального отбора

поступающих. По результатам контрольно-переводных испытаний осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки.

Прием в Учреждение производится по заявлению родителей (законных представителей ребенка) или личного заявления, при достижении 14-летнего возраста, не имеющего медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

***1.11. Планируемые результаты освоения образовательной программы***

**Ожидаемые результаты** –овладение обучающимися способами контроля

* оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по волейболу. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения волейбола.
  + предметной области «**Теоретические основы физической культуры и** **спорта**»для **базового уровня:**

- знание истории развитии спорта;

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; - знания, умения и навыки гигиены; - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; - знание основ здорового питания;

* формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Для углубленного уровня:**

* знание истории развития избранного вида спорта;
* знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
* знание этических вопросов спорта;
* знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
* знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
* знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
* знание основ спортивного питания.
* предметной области «**Общая физическая подготовка**» для **базового** **уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); - приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

* предметной области «**Общая и специальная физическая подготовка**»

**для углубленного уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

* + развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
  + специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «**Вид спорта**» для **базового уровня:**

* + развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
  + овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
  + освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
  + освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
  + знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке
* избранном виде спорта;
  + знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
  + приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
  + знание основ судейства по избранному виду спорта.

**Для углубленного уровня:**

* обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
* освоение комплексов специальных физических упражнений;
* повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
* знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
* формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
* знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

* предметной области «**Различные виды спорта и подвижные игры**» для **базового уровня**:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

* предметной области «**Основы профессионального самоопределения**» **для углубленного уровня**:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

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

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной деятельности.

* предметной области «**Судейская подготовка**» для **углубленного** **уровня:**

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

- знание этики поведения спортивных судей;

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

***1.12. Формы подведения итогов реализации программы*** Участие в промежуточной и итоговой аттестации в форме сдачи

контрольных упражнений и тестирования по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта». Выполнение контрольных нормативов по предметной области «вид спорта» осуществляется в соревновательной форме.

**Способы проверки ожидаемых результатов: Для базового уровня:**

- тестирование по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»;

- выполнение контрольных упражнений по предметной области «общая физическая подготовка», с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- выполнение контрольных упражнений по предметной области «вид спорта»;

* тестирование по предметной области «спортивное и специальное оборудование».

**Для углубленного уровня подготовки**:

* тестирование по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»;
  + выполнение контрольных упражнений по предметной области «общей и специальной физической подготовке», с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* тестирование по предметной области «Основы профессионального самоопределения»;
* выполнение контрольных упражнений по предметной области «вид спорта»;
* тестирование по предметной области «Судейская подготовка»

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план – это основной документ, в котором распределены годам обучения средства многолетней подготовки юного спортсмена. Содержание учебного плана отражает распределение времени по предметным областям и годам обучения. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

***2.1. Учебный план***

* учетом изложенных выше задач в таблицах № 3 и 4 представлен примерный учебный план с расчетом на 46 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на основные предметные области:

 Теоретические основы физической культуры и спорта;

 Общая физическая подготовка;

 Общая и специальная физическая подготовка;

 Вид спорта;

 Основы профессионального самоопределения;

 Судейская подготовка;

 Различные виды спорта и подвижные игры.

Самостоятельная работа обучающихся выноситься на все предметные области. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на тренировочном занятии.

Примерный учебный план на 46 недели занятий **групп базового уровня** **подготовки** представлен в таблице № 3.

Примерный учебный план на 46 недели занятий **групп базового уровня** **подготовки** представлен в таблице № 4.

**План учебного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки** | **Распределение по годам обучения** | | | | | | | |
| **Базовый уровень сложности** | | | | | | **Углубленный уровень сложности** | |
| **1-й год (6ч/н)** | **2-й год (6ч/н)** | **3-й год (8ч/н)** | **4-й год (8ч/н)** | **5-й год**  **(10ч/н)** | **6-й год (10ч/н)** | **7 й год**  **(12 ч/н)** | **8 й год**  **(12 ч/н)** |
| 1. ***Обязательные предметные области*** | **128** | **128** | **177** | **177** | **225** | **225** | **283** | **283** |
| * 1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 28 | 28 | 37 | 37 | 50 | 50 | 57 | 57 |
| * 1. Общая физическая подготовка | 55 | 55 | 80 | 80 | 100 | 100 | - | - |
| * 1. Общая и специальная физическая подготовка | - | - | - | - | - | - | 56 | 56 |
| * 1. Вид спорта | 45 | 45 | 60 | 60 | 75 | 75 | 85 | 85 |
| * 1. Основы профессионального самоопределения | - | - | - | - | - | - | 85 | 85 |
| 1. ***Вариативные предметные области*** | **110** | **110** | **140** | **140** | **175** | **175** | **204** | **204** |
| * 1. Различные виды спорта и подвижные игры | 46 | 46 | 60 | 60 | 70 | 70 | 55 | 55 |
| * 1. Судейская подготовка | - | - | - | - | - | - | 28 | 28 |
| * 1. Развитие творческого мышления | 14 | 14 | 20 | 20 | 25 | 25 | 28 | 28 |
| * 1. Национальный региональный компонент | 15 | 15 | 20 | 20 | 25 | 25 | 28 | 28 |
| * 1. Специальные навыки | 20 | 20 | 20 | 20 | 30 | 30 | 35 | 35 |
| * 1. Спортивное и специальное оборудование | 15 | 15 | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| 1. ***Самостоятельная работа*** | **28** | **28** | **38** | **38** | **45** | **45** | **50** | **50** |
| 1. ***Аттестация*** | **6** | **6** | **8** | **8** | **10** | **10** | **10** | **10** |
| * 1. Промежуточная аттестация | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| * 1. Итоговая аттестация | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 1. ***Медицинское обследование*** | **4** | **4** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| 1. ***Участие в спортивных соревнованиях*** | **В соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий** | | | | | | | |
| **Общее количество часов в год** | **276** | **276** | **368** | **368** | **460** | **460** | **552** | **552** |

***2.2. Календарный учебный график***

Годовой календарный учебный график по годам обучения для базового и углубленного уровня подготовки тренировочных занятий ежегодно разрабатывается и утверждается локальным актом МБОУ ДО «ДЮСШ» ЕР, и включает в себя:

* Макроцикл (Долгосрочный – длительность 1 год);
* Мезоцикл (Среднесрочный – длительность несколько месяцев);
* Микроцикл (Краткосрочный – длительность несколько недель).

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику,

* содержание работы по предметным областям, уровням подготовки, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, рабочие программы по предметным областям.

***3.1. Содержание и методика работы по предметным областям***

**Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней сложности**

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам волейбола и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы спортсмены хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к волейболу. Кроме этого, спортсмены изучают технику и тактику игры, основные приемы игры, технические приемы и тактические действия в атаке и обороне, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования. В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и экипировке, а также минимум знаний по технике, методике обучения тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным волейболистам.

Для получения теоретических знаний очень важно приучить обучающегося к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. По окончанию обучения обучающиеся проходят тестирование.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» спортсменов базового и углубленного уровней подготовки представлен в таблице № 5.

**Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и** **спорта»**

*Таблица № 5*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** |  |  |  |  |  |  |  | ***Углубленный*** | |  |
| ***п/п*** |  |  | ***Базовый уровень сложности*** | | | |  | ***уровень*** | |  |
|  | ***Тематические разделы*** |  |  |  |  |  |  | ***сложности*** | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***1 год*** | ***2 год*** | ***3 год*** | ***4 год*** | ***5 год*** | ***6 год*** | ***7 год*** | ***8 год*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***час*** | ***час*** | ***час*** | ***час*** | ***час*** | ***час*** | ***час*** | ***час*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | История развития избранного вида | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** |  |
|  | спорта |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Место и роль физической культуры и | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** |  |  |  |
|  | спорта в современном обществе |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Основы законодательства в области | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** |  |  |  |
|  | физической культуры и спорта |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Начальные навыки гигиены. | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Режим дня. Основы закаливания | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** |  |  |  |
|  | организма. Здоровый образ жизни. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Основы здорового питания. | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Значение занятий физической культурой |  |  |  |  |  |  | *\** | *\** |  |
|  | и спортом для жизни |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Этические вопросы спорта |  |  |  |  |  |  | *\** | *\** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Основы общероссийских и |  |  |  |  |  |  | *\** | *\** |  |
|  | международных антидопинговых правил |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Спортивные разряды (нормы, |  |  |  |  |  |  | *\** | *\** |  |
|  | требования, условия). |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Возрастные особенности детей и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подростков, влияние на спортсмена |  |  |  |  |  |  | *\** | *\** |  |
|  | занятий избранным видом спорта. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Основы спортивного питания |  |  |  |  |  |  | *\** | *\** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Основы профессионального |  |  |  |  |  |  | *\** | *\** |  |
|  | самоопределения |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Основы техники и тактики |  |  |  |  |  |  | *\** | *\** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **50** | ***50*** | **67** | ***67*** | ***84*** | ***84*** | ***76*** | ***76*** |  |

**Предметные области «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» на базовом и углубленном уровнях**

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее гармоничное развитие волейболиста, повышение уровня всех главных физических качеств, укрепления систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, в которых нуждается каждый волейболист.

Физическая подготовка волейболиста тесно связана с тактической, технической и психологической подготовкой. Она способствует быстрейшему овладению и прочному закреплению тактических навыков и технических приемов.

Современный волейбол предъявляет к физическому развитию волейболиста очень высокие требования. Каждый волейболист обязан участвовать как в нападении, так и в защите, что предъявляет огромные требования к его скоростно-силовой подготовке, а многократное вариативное выполнение технических приемов и продолжительность игры требуют особой выносливости.

* течение одной игры каждый волейболист совершает до 200-250 прыжков, значительное количество бросков и падений, многократные перемещения на большой скорости с резкой сменой направления и с резкими остановками. Количество совершаемых технических приемов в одной игре доходит до 500, а иногда и более. Высокие требования, предъявляемые к волейболисту во время игры, приводят к тому, что за игру спортсмен теряет порядка 2-3 кг веса, а частота сердечных сокращений увеличивается до 200-220 ударов в минуту.

Правила по волейболу строго оценивают чистоту выполнения технических приемов, что требует огромного нервного напряжения и непрерывного внимания в течение всей игры.

**Предметная область «Общая физическая подготовка».**

**Базовый уровень сложности**

Общая физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Но не нужно ставить знака равенства между равномерным развитием всех физических качеств спортсмена и его разносторонним физическим развитием.

Перед общей физической подготовкой волейболистов стоят следующие задачи:

* Разностороннее физическое развитие спортсменов.
* Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости).

* Увеличение функциональных возможностей.
* Укрепления здоровья.
* Увеличение спортивной работоспособности.
* Стимулирование процессов восстановления.
* Расширение объема двигательных навыков.

Разностороннее физическое развитие должно заключаться в пропорциональности развитии всех физических качеств, которые необходимы при игре в волейбол. Большая часть упражнений, используемых с целью повышения общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена, но в тот же момент каждое из них в большей степени направлено на развитие того или иного качества. Так, к примеру, упражнения с большими отягощениями в большей степени направлены на развитие силы волейболиста. Длительный бег по пересеченной местности – на развитие выносливости. Ускорения на коротких отрезках – на развитие скорости, а акробатические упражнения направлены на развитие ловкости волейболиста. Занятия этими упражнениями преимущественно оказывают воздействие на какого-то одного качества, и в меньшей степени способствую развитию других физических качеств. В зависимости от преимущественной направленности физические упражнения для волейболистов предназначаются для развития силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости.

* волейболе все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Употребление целенаправленных упражнений даст возможность ликвидировать имеющиеся недостатки, имеющиеся в физическом развитии занимающихся.
* спортивной тренировке для развития физических качеств используются методы: «с ускорением», «до отказа», интервальный, максимальных усилий, равномерный, соревновательный и игровой.

Занимаясь другими видами спорта для повышения общей физической подготовки, необходимо обращать внимание на правильное овладение техникой отдельных движений данных видов спорта, поскольку это будет способствовать более эффективному развитию физических качеств, необходимых волейболисту.

*Упражнения для развития силы*

1.Упражнения для развития силы волейболистов с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды – песок, вода, снег; сопротивление партнера).

2.Упражнения для развития силы волейболистов с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

*Упражнения для развития выносливости*

Для развития выносливости в волейболе применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается.

* дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения.

Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если волейболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

*Упражнения для развития скорости*

Для развития силы волейболистов необходимо подбирать следующие упражнения:

1.Упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции.

2.Упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.

3.Упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим волейбольным приемам.

Главным средством для развития скорости волейболистов является выполнение различных упражнений в наибыстрейшем темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

*Упражнения для развития гибкости*

Гибкость в волейболе развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости волейболистов можно достичь при ежедневных тренировках и даже при двухразовых тренировках в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

*Упражнения для развития ловкости*

Для развития ловкости волейболистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие волейболистов решать сложные координационные задачи как в безопорном, так

* в опорном положении. Хорошим средством развития ловкости является упражнения на батуде. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также волейбольные упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости.

При развитии ловкости в волейболе следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших физических усилий, но

* значительных нервных напряжений. Именно поэтому упражнения, направленные на развитие ловкости, рационально выполнять в начале основной части тренировки, причем в незначительном объеме. Наибольшее внимание развитию ловкости волейболистов с помощью упражнений из иных видов спорта следует уделять в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде она развивается средствами волейбола.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая физическая подготовка» спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице № 6.

**Перечень тематических разделов и объемы программного материала по**

**предметной области «Общая физическая подготовка»**

*Таблица №6*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  |  | **Базовый уровень сложности** | | | | |  |  |
| **п/п** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тематические разделы** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |  | **6 год** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** |  | **час** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Общеразвивающие упражнения | \* | \* | \* | \* | \* |  | \* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Строевые и порядковые упражнения | \* | \* | \* | \* | \* |  | \* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Скоростно-силовые упражнения, упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | для развития гибкости, упражнения для | \* | \* | \* | \* | \* |  | \* |  |
|  | развития выносливости, упражнения для |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | развития координационной способности. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Подвижные игры, эстафеты. | \* | \* | \* | \* | \* |  | \* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Другие виды спорта (спортивные игры, легкая | \* | \* | \* | \* | \* |  | \* |  |
|  | атлетика, гимнастика) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Проектная деятельность. | \* | \* | \* | \* | \* |  | \* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **76** | **76** | **101** | **101** | **126** |  | **126** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Предметная область «Общая и специальная**

**физическая подготовка». Углубленный уровень сложности.**

Занятия специальной физической подготовкой волейболистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы. Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определенное качество, необходимое волейболисту. К примеру: силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и

* необходимой амплитудой и др. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определенных качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов волейбола.

Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в больше степени на овладение отдельными техническими приемами. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приемов попутно сопутствует развитию специальных физических качеств.

Физическая подготовка волейболистов*.* Развитие силы волейболистов. Выполнение большинства технических элементов в волейболе сложно себе представить без проявления специальной силы. Так, к примеру, выполнение верхней передачи мяча требует определенного уровня развития силы мышц кистей, выполнение подачи – развития силы мышц кисти, мышц туловища и верхнего плечевого пояса, а выполнение такого сложного технического приема, как нападающий удар, требует от волейболиста комплексного развития силы мышц верхнего плечевого пояса, кисти, мышц ног и туловища. Сила ног у волейболиста проявляется в прыжках.

* + развитию прыгучести волейболистов предъявляются очень большие требования. Прыгучесть – это комплексное проявление силы мышц ног и способности мышц к мгновенному сокращению. Помимо данных качеств требуется большая согласованность всех движений. Именно поэтому развитию прыгучести волейболиста необходимо уделять особое внимание.

В специальную физическую подготовку волейболистов входит изучение развития:

- Специальной силы.

- Специальной выносливости.

- Специальной скорости. - Специальной гибкости.

- Специальной ловкости.

- Умение расслабляться.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок в начале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры*:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями. Штанга вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения, приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. 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. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча*.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

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

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибом при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках

* стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но

* тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

* + парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

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

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней, на противоположных сторонах площадки, один из них двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

**Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | *Таблица № 7* | |  |
|  |  |  |  |  |  |
| ***№*** |  | ***Углубленный уровень*** | |  |  |
| ***п/п*** | ***Тематические разделы*** | ***сложности*** | |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | ***7 год*** | ***8 год*** |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***час*** | ***час*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 1 | Общеразвивающие и общеподготовительные упражнения | *\** | *\** |  |  |
|  | (ОРУ) |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 2 | Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития |  |  |  |  |
|  | гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, | *\** | *\** |  |  |
|  | упражнения для развития координационной способности. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 3 | Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, | *\** | *\** |  |  |
|  | гимнастика) |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 4 | Психологическая подготовка | *\** | *\** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 5 | Упражнения для развития специальных силовых и скоростно- | *\** | *\** |  |  |
|  | силовых качеств |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 6 | Упражнения специальной гибкости | *\** | *\** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 7 | Упражнения для развития специальной (скоростной) | *\** | *\** |  |  |
|  | выносливости. |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **76** | **76** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Предметная область «Вид спорта» для базового и углубленного уровней сложности Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Вид спорта»**

*Таблица № 8*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** |  |  |  |  |  |  |  | ***Углубленный*** | |  |
| ***п/п*** |  |  | ***Базовый уровень сложности*** | | | |  | ***уровень*** | |  |
|  | ***Тематические разделы*** |  |  |  |  |  |  | ***сложности*** | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***1 год*** | ***2 год*** | ***3 год*** | ***4 год*** | ***5 год*** | ***6 год*** | ***7 год*** | ***8 год*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***час*** | ***час*** | ***час*** | ***час*** | ***час*** | ***час*** | ***час*** | ***час*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Техническая подготовка | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Тактическая подготовка | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Интегральная подготовка | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Комплексы подготовительных и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подводящих физических | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** |  |  |  |
|  | упражнений (ОРУ, ОФП). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Комплексы специальных |  |  |  |  |  |  | *\** | *\** |  |
|  | физических упражнений (СФП) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Оборудование, инвентарь и | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** |  |  |  |
|  | спортивная экипировка |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Техника безопасности при | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** |  |  |  |
|  | занятиях избранным видом спорта |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Участие в физкультурных и | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** |  |
|  | спортивных мероприятиях |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Основы судейства | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **76** | **76** | **101** | **102** | **126** | **126** | **151** | **151** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Техническая подготовка**

Техника игры — это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. На каждом этапе своего развития она является средством ведения спортивной борьбы, дающим возможность игроку в рамках, правил решать конкретные тактические задачи в различных игровых ситуациях. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых условиях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре — это определяется понятием «техническое мастерство спортсмена».

Критериями высшего технического мастерства являются:

* разносторонность, определяемая широким кругом технических приемов (и их вариантов), которые умеет выполнять волейболист;
* эффективность как уровень высокой результативности технических приемов, основанных на умении использовать свои возможности в конкретных условиях игровой деятельности;
* стабильность, характеризуемая устойчивостью техники к действию различных сбивающих факторов и постоянством достижения высоких результатов во всех условиях деятельности.

Уровень технического мастерства игрока во многом определяет тактические схемы ведения игры и успех игры команды в целом. Действия волейболиста протекают в условиях активного влияния внешней среды, причём нередко такое влияние выступает в роли сбивающих факторов, ухудшая результат выполнения технических и тактических приемов (по качеству, точности и т. д.). Так, воздействие излишнего шума ухудшает результат на 10%, избыточное или недостаточное освещение – до 20%, изменение темпа движений – до 26%, утомление игрока – до 40% и т. д. С ростом квалификации игрока действие сбивающих факторов снижается. Стабильность выполнения тактических и техническим приёмов и тем самым стабильность результата связываются с выполнением основной (рабочей) фазы каждого приёма (коэффициент вариации основных характеристик – 11 – 13 %). Одна из основных задач подготовительной фазы любого технико-тактического приёма – приспособление данного приёма к меняющимся условиям игры, в связи, с чем уровень её вариативности более высокий (коэффициент вариации основных характеристик – 51 – 54 %). Все эти моменты необходимо учитывать при обучении техническим и тактическим приёмам.

Техника совершенствуется как изолированно, так и в сочетании с тактикой, ибо решение задач последней осуществляется посредством технических приемов.

Приоритетным в технической подготовке является: совершенствование вариантов технических приемов, которые выполняются наиболее эффективно; совершенствование специфических приемов для выполнения определенных функций в команде.

Совершенствование техники должно проходить в условиях, приближенных к игре, — при сопротивлении условного соперника, в состоянии утомления и значительного эмоционального напряжения.

Для совершенствования техники применяются упражнения, позволяющие совершенствовать отдельные технические приемы и комбинированные упражнения, в которых выполняются одновременно два или несколько приемов (например: нападающий удар — блок, подача — прием, передача — нападающий удар и т.д.).

**Тактическая подготовка**

Под тактикой игры следует понимать целесообразные, согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы. Тактика состоит из средств и способов ведения игры, которые используются с учетом конкретных задач, возникающих в процессе соревнований.

Важное место в тактике занимают индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Первые связаны с предугадыванием игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью и выполнением технико- тактических действий, а вторые с применением общекомандных систем игры и комбинаций.

Средства тактики объединяют все действия игрока без мяча и с мячом, то есть все технические приемы и их разновидности.

Тактическими способами ведения игры называются согласованные действия нескольких игроков (тактические комбинации) или всей команды (системы игры).

Каждая система игры характеризуется расстановкой игроков на площадке и распределением обязанностей между ними.

Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений.

Волейболист всегда должен стремиться к выбору наиболее адекватного решения соревновательной ситуации, которое может быть осуществлено с помощью имеющегося арсенала тактических средств. Самое сложное – принятие правильного решения в минимальные отрезки времени.

Главным средством нанесения неожиданного нападающего удара служат различные тактические комбинации, однако, когда игроки лишены возможности проводить их, используются различные тактические приемы для затруднения действий блокирующих. Рассмотрим основные способы таких действий — удары с краев сетки и удары с низких передач (они широко применяются и при тактических комбинациях).

Тактическая система игры характеризуется расположением игроков команды на площадке, распределением функций между ними и применением средств техники.

Каждая система нападения имеет множество тактических комбинаций, осуществляемых посредством приема и передач мяча и завершаемых нападающими ударами.

Система игры со второй передачи на двух нападающих

Система игры в нападении на двух нападающих применяется тогда, когда

* команде есть один или два связующих игрока, слабо играющих в нападении. Так, при расположении связующего игрока на передней линии в зонах 2, 3 и 4 розыгрыш всех тактических комбинаций осуществляется через игрока, располагающегося под сеткой.

Несмотря на кажущуюся простоту расстановок и ограниченность тактических комбинаций при системе игры в нападении на двух нападающих, при соответствующих условиях, а именно при разнообразных передачах, эта система нападения часто бывает не менее эффективной, чем другие.

Ниже приведены возможные комбинации при системе нападения на двух нападающих.

Комбинации системы при первой передаче в зону 3.

1. Игрок зоны 3 направляет высокую передачу для удара игроку зоны 4.
2. Игрок зоны 3, стоя лицом к партнеру, направляет высокую передачу для удара в зону 2.
3. Игрок зоны 3 направляет прострельную передачу на «столб» игроку

зоны 4.

4. Игрок зоны 3 направляет прострельную передачу игроку зоны 4, посылая мяч в середину этой зоны.

1. Игрок зоны 3 выполняет низкую передачу перед собой, нападающий зоны 4 производит удар с короткой передачи.
2. Нападающий зоны 4 с передачи игрока зоны 3 производит удар «на

взлете».

1. Нападающий зоны 4 производит удар с передачи игрока зоны 3, направленной за голову в этой же зоне.
2. Нападающий зоны 4 делает отвлекающий маневр, забегая за игрока зоны 3, и имитирует удар с передачи за голову, а передача следует игроку зоны 2.

9.Нападающие зон 4 и 3 имитируют атаку из зоны 4. В последний момент игрок зоны 3 неожиданно (за счет кистевой передачи) направляет мяч за голову игроку зоны 2.

10.Игрок зоны 3 стоит лицом к зоне 2 и имитирует передачу в эту зону. В последний момент он передает мяч за голову игроку зоны 4(передача может быть высокой, полупрострельной или короткой).

Комбинации системы при первой передаче в зону 2.

1. Игрок зоны 2 направляет обычную передачу в зону 4.
2. Игрок зоны 2 посылает мяч в зону 3.
3. Игрок зоны 3 располагается в правой расстановке и выполняет удар с передачи за голову, которую выполняет игрок зоны 2.
4. Игрок зоны 3, имитируя атаку, из правой расстановки забегает в зону 2, а передача следует игроку зоны 4.
5. То же, но нападающий зоны 4 играет с пристрельной передачи. Вариант первый: атака с прострельной передачи в своей зоне; вариант второй: атака с прострельной передачи, направленной на границу зон 3 и 4.
6. Нападающий зоны 4 идет на короткую передачу, а игрок зоны 3 из левой расстановки атакует с невысокой передачи, полученной слева от опускающегося после имитации удара игрока зоны 4.
   1. Игрок зоны 3 идет на удар с короткой передачи, а игрок зоны 4, забегая

* зону 2, производит удар с передачи за голову.
  1. Оба нападающих играют с прострельных передач – один в зоне 3, другой в зоне 4.
  2. Игрок зоны 3 имитирует атаку с короткой передачи, удар производит игрок зоны 4 с прострельной передачи в своей зоне.
  3. Нападающий зоны 4 атакует с обычной передачи, игрок зоны 2 производит удар на взлете за головой игрока зоны 3.

Комбинации системы при расположении связующего игрока в зоне 4 те же, что и комбинации при расстановке связующего в зоне 3, так как последний после подачи перемещается в зону 3 и оттуда разыгрывает мяч.

Система игры со второй передачи на трех нападающих

Часть комбинаций, описанных выше, постоянно применяется и при данном варианте нападения, однако здесь они значительно разнообразнее, так как передачи для удара могут быть направлены не на одного из двух, а на одного из трех игроков. Это обстоятельство в значительной мере затрудняет организацию группового блокирования, что создает этой системе игры заслуженную популярность и является поводом для ее использования большинством отечественных и зарубежных команд.

Ниже приводятся некоторые комбинации системы.

Комбинации системы при первой передаче на выходящего игрока

1. Нападающий удар с передачи, направленной за голову, при отвлекающих действиях партнера. Эта комбинация требует точной передачи и быстрых действий отвлекающего игрока, имитирующего атаку. Передающий игрок, выходящий с задней линии, находится у сетки между зонами 2 и 3. Нападающий игрок из зоны 3 выполняет разбег на удар с короткой передачи или с передачи «на взлете». Все действия этого игрока направлены на создание впечатления у противника, что именно он будет производить нападающий удар. Передающий игрок также всеми своими действиями показывает, что передача будет им направлена игроку зоны 3, а затем, в последний момент, за счет кистевой передачи он посылает мяч за голову. Игрок зоны 2 завершает комбинацию без блока или имея против себя одного блокирующего игрока.

2. «Крест». Игрок зоны 3 разбегается на удар с короткой передачи на выходящего, имитируя удар «на взлете».

1. Нападающий зоны 2, перемещаясь в зону 3, завершает комбинацию. Успех зависит от умелых действий передающего игрока, который в зависимости от расположения блокирующих игроков противника определяет, кому из нападающих направить мяч для завершающего удара.
2. «Обратный крест». В комбинации участвуют два игрока нападения – зон 3 и 4. Игрок зоны 4 энергично выходит из своей зоны на выходящего волейболиста и имитирует удар с передачи «на взлете». Нападающий зоны 3, перемещаясь в зону 4 за спину своего партнера, производит удар.
3. «Эшелон». Эта комбинация требует слаженности, умения, хорошо имитировать удар и точно производить вторую передачу, выполняемую выходящим игроком. В комбинации участвуют три волейболиста: выходящий и нападающие зон 3 и 4. Игрок зоны 3идет на удар с короткой передачи, заставляя противника организовать блокирование. Выходящий игрок направляет передачу за спортсмена зоны 3 переместившемуся туда
   1. нападающему зоны 4, который проводит удар без противодействия блокирующего, так как имитационные движения игрока зоны 3 отвлекли на себя блокирующего игрока противника.
   2. «Вдогонку». Комбинация выполняется в быстром темпе. Первым начинает движение игрок зоны 2, который как бы догоняет мяч в зоне 3, на расстоянии 1-1,5 м от выходящего игрока. Игрок зоны 3 перемещается в зону 2 и, получив мяч от выходящего игрока, завершает комбинацию. Заканчивать комбинацию как в этом, так и в других случаях могут и другие волейболисты передней линии.

Во всех приведенных комбинациях показано участие лишь двух атакующих игроков. На самом же деле третий игрок передней линии также всегда участвует в тактических комбинациях, выполняя нападающий удар с обычных, полупрострельных или прострельных передач из зоны 2 или 4. Тактическая система нападения с первой передачи

Не менее эффективной, чем предыдущие, является и система игры в нападении с первой передачи. Однако из-за сложности приема мяча с подачи и передачи его сразу на удар эта система игры в настоящее время, как правило, стала применяться только в процессе самой игры, когда полет мяча имеет простую траекторию, удобную для розыгрыша мяча с первой передачи. При этой системе нападающий, которому предназначается передача, располагается

* 2-3 м от сетки. Исключение составляют игровые расстановки, при которых первая передача направляется на удар под левую руку игроку зоны 2 или 3, находящемуся в непосредственной близости от сетки.

В связи с тем, что первая передача на удар не всегда может быть точной, ее рекомендуется выполнять не на основного нападающего (сильнейшего на линии), а на вспомогательного или связующего игрока с тем, чтобы в случае плохой первой передачи более сильный волейболист мог завершить комбинацию ударом со второй передачи-откидки, которая является более точной.

Игрокам атакующей команды при первой передаче на удар сразу следует руководствоваться расстановкой блокирующих игроков противника.

Завершающий удар целесообразнее выполнять в зоне слабо блокирующего игрока противника.

Иногда при неточной первой передаче есть смысл произвести удар, так как блокирующие в данном случае будут ждать откидку. Это обстоятельство обязывает нападающих игроков совершенствоваться в нападающих ударах с неточных передач.

Если первая передача направлена таким образом, что нападающий удар с этой передачи не может представлять опасности для противника и последний не блокирует, следует передать мяч из опорного исходного положения на удар одному из своих партнеров.

Комбинации системы при первой передаче в зону 2.

1. Первая передача направляется из зоны 5 в зону 2, волейболист зоны 2 выполняет нападающий удар.
2. Из зоны 2 нападающий откидывает мяч для завершающего удара игроку зоны
3. Из зоны 2 нападающий откидывает мяч для завершающего удара игроку зоны
4. Из зоны 2 нападающий откидывает мяч за голову перемещающемуся туда для откидки игроку зоны 3.

Комбинации при первой передаче в зону 3.

1. Первая передача направлена игроку зоны 3 из зоны 2. Игрок зоны 3 производит удар с первой передачи. Если в зоне 3 находится игрок, умеющий бить левой рукой, то первую передачу для удара можно направлять из зон 4 и 5.
2. Первая передача направлена из зоны 2, игрок зоны 3, имитируя удар, выполняет передачу за голову в зону 4, игрок которой и завершает атаку.
3. То же, с передачей в зону 2.
4. После имитации удара игрок зоны 3 выполняет короткую передачу за голову игроку зоны 4, который производит удар по опускающемуся блоку.

5.То же, при передаче из зоны 5 с атакой с короткой передачи из зоны. Системы нападения используются командами в большинстве случаев при розыгрыше мяча с подачи (за исключением системы игры с первой передачи).

* процессе игры при сильных нападающих ударах, когда тактический замысел игрок не может реализовать из-за трудности приема мяча, нападающие удары производятся из различных зон площадки с первых и вторых передач, исполняемых не в соответствии с тактическим планом игры.

Наиболее эффективными являются атаки с первой передачи, выполняемые в сочетании с отвлекающими действиями, и удары с первых прострельных передач и передач мяча «на взлете». Такие атаки требуют отличного взаимодействия передающего игрока с нападающим.

**Интегральная подготовка** –это процесс и результат выработкикоординационных взаимосвязей всех сторон подготовки спортсмена в целостный эффект соревновательной деятельности.

Таким образом, в интегральной подготовке в избранном виде спорта осуществляется взаимосвязь, комплексное проявление всех сторон подготовки

спортсмена (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и т.д.). Интегральная подготовка – это то, что в практике называют игровой подготовкой.

Для этого существует только один путь – многократное повторение спортсменом различными методами соревновательных упражнений. Обязательным является выполнение своего вида спорта со всеми его особенностями, со всем тем, что требуется в состязании, а также с учетом внешних условий.

Здесь важно добиться реализации всего изученного – т.е. слить воедино технико-тактическое мастерство, физические и психологические качества.

Поэтому ведущими средствами интегральной подготовки служат совмещенные упражнения на стыке 2-х и более видов подготовки:

* + Физической и технической (специально подготовленные упр.)
  + Технической и тактической (специально подготовительные упр.)
  + Физический – технический – тактический (соревновательные упражнения, игры полным, уменьшенным составом) контрольные игры, соревнования.

Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования (тренировочные и официальные).

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса.

Различают два вида психологической подготовки спортсменов: общую психологическую подготовку, понимаемую как всемерное развитие в процессе систематичных тренировочных занятий психических функций и качеств личности, необходимых спортсмену для успешной спортивной деятельности, и специальную психологическую подготовку – непосредственную подготовку перед конкретным соревнованием.

Общая психологическая подготовка проводится в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решают следующие специфические задачи:

1.Воспитание морально-волевых качеств спортсмена;

2.Развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределение и переключение;

3.Развитие процессов восприятия, в частности совершенствования специализированных видов восприятия, таких как «чувство мяча», «чувство времени и пространства»;

4.Развитие тактического мышления;

5.Развития способности управлять своими эмоциями;

6.Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.

**Предметная область «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности программы**

Профессиональное самоопределение – это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

Тренерская (инструкторская) практика включает:

* Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
* Составление планов-конспектов тренировочных занятий по ОФП и СФП, виду спорта.
* Проведение учебно-тренировочных занятий.

**Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Основы профессионального самоопределения»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Таблица № 10 | |  |
|  |  |  |  |  |  |
| ***№*** |  | ***Углубленный уровень*** | |  |  |
| ***п/п*** | ***Тематические разделы*** | ***сложности*** | |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | ***7 год*** | ***8 год*** |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***час*** | ***час*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 1 | Разработка конспекта-занятий | *\** | *\** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 2 | Проведение тренировочных занятий | *\** | *\** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 3 | Анализ тренировочного занятия | *\** | *\** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 4 | Проектная деятельность | *\** | *\** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **151** | **151** |  |  |

**Вариативная предметная область Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня**

* предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для волейболиста, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес

* занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

**Предметная область «Судейская подготовка»**

**для углубленного уровня**

Работа по привитию судейских навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

* процессе судейской практики обучающиеся изучают и осваивают:

 Обязанности и права участников соревнований.

* Общие обязанности судей.
* Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря, заместителя главного секретаря, судьи на линии, судьи-секретаря, судьи-информатора.
* Подготовка, организация и проведение соревнований.
* Судейство соревнований по волейболу в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по волейболу в других организациях. Выполнение обязанностей судьи на линии, судьи-секретаря, судьи-информатора, помощника судьи.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Судейская подготовка» спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен

в таблице № 11.

**Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Судейская подготовка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | *Таблица № 11* | | |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |
|  | ***№*** |  | ***Углубленный уровень*** | | |  |  |
|  | ***п/п*** | ***Тематические разделы*** | ***сложности*** | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***7 год*** |  | ***8 год*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***час*** |  | ***час*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Разработка календарного плана спортивно-массовых | *\** |  | *\** |  |  |
|  |  | мероприятий, положения соревнований |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  | Правила соревнований по волейболу | *\** |  | *\** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  | Судейство соревнований | *\** |  | *\** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **50** |  | **50** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

***3.2 Рабочие программы по предметным областям***

3.2.1 Базовый уровень сложности (с 1 по 6 год обучения):

* Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
* Предметная область «Общая физическая подготовка»;
* Предметная область «Вид спорта»;
* Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».

3.2.2. Углубленный уровень сложности (с 1 по 2 год обучения):

* Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
* Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;
* Предметная область «Основы профессионального самоопределения»;
* Предметная область «Вид спорта»;
* Предметная область «Судейская подготовка».

***3.3 Объемы учебных нагрузок***

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Таблица № 12).

***3.3.1 Соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *Таблица № 12* | | |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |
|  | № | Предметные области |  |  | % соотношение объемов | | | | % соотношение объемов | | |  |
|  | п/п |  |  |  | предметных областей | | | | предметных областей | | |  |
|  |  |  |  |  | учебного плана по отношению | | | | учебного плана по | | |  |
|  |  |  |  |  | к общему объему учебного | | | | отношению к общему | | |  |
|  |  |  |  |  | плана **базового уровня** | | | | объему учебного плана | | |  |
|  |  |  |  |  |  | Программы | | | **углубленного уровня** | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Программы | | |  |
|  | 1. |  | Обязательные предметные области | | | | | |  |  |  |  |
|  | 1.1. | Теоретические основы физической | |  | 10 - 25 |  |  |  | 10 - 15 |  |  |  |
|  |  | культуры и спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1.2. | Общая физическая подготовка |  |  | 20 - 30 |  |  |  | - |  |  |  |
|  | 1.3. | Общая и специальная физическая | |  | - |  |  |  | 10 - 15 |  |  |  |
|  |  | подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1.4. | Вид спорта |  |  | 15 - 30 |  |  |  | 15 - 30 |  |  |  |
|  | 1.5. | Основы профессионального |  |  | - |  |  |  | 15 - 30 |  |  |  |
|  |  | самоопределения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2. |  | Вариативные предметные области | | | | | |  |  |  |  |
|  | 2.2. | Судейская подготовка |  |  | - |  |  |  | 5-10 |  |  |  |
|  | 2.8. | Различные виды спорта и |  |  | 5-20 |  |  |  | - |  |  |  |
|  |  | подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***3.3.2 Учебная нагрузка*** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *Таблица № 13* | | |
|  | Показатель учебной нагрузки | |  |  |  |  | Уровни сложности программы | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | Базовый уровень | | |  |  | Углубленный | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | уровень | |
|  |  |  |  | 1-2 годы | |  | 3-4 годы |  | 5-6 годы |  | 7-8 годы | |
|  |  |  |  | обучения | |  | обучения |  | обучения |  | обучения | |
|  | Количество часов в неделю | |  | 6 | |  | 8 |  | 10 |  | 12 |  |
| Количество занятий в неделю | | |  | 3-4 | |  | 3-4 |  | 4-5 |  | 5-6 |  |
| Общее количество часов в год | | |  | 252 | |  | 416 |  | 420 |  | 504 |  |
| Общее количество занятий в год | | |  | 126-168 | |  | 126-168 |  | 168-210 |  | 168-210 |  |

***3.4. Методические материалы***

**Используемые методы обучения**:

1.Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2.Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3.Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

**Современные педагогические и информационные технологии,**

**используемые в программе**

* научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

1. по признаку новизны: традиционные, инновационные;
2. по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;
3. по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные

технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;

1. по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;
2. по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии.

**Индивидуальный учебный план**

Разработка индивидуальных учебных планов проводится с целью: ускоренного усвоения обучающимся образовательной программы; оперативной ликвидации ребенком задолженности; в других случаях, предусмотренных локальной документацией школы (например, в случае длительной болезни, частых отъездов и проч.)

**Методическое обеспечение общеобразовательной программы**

*Таблица №14*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметные | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Форма | | | методы и приемы | | | | | Дидактический | | | Форма |
| области | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | занятий | | | организации учебно- | | | | | материал, | | | контроля |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | тренировочного процесса | | | | | техническое | | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | | | |  | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | оснащение | |  |  |
|  | **Теоретические** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | - беседа; | |  | - сообщение новых знаний; | | | | | - фотографии; | |  | - тестирование |
|  | **основы** | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | - | просмотр | | - объяснение; | |  |  |  | - рисунки; | |  |  |
|  | **физической** | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | фотографий, | |  | - | работа | с | учебно- | | - | учебные | и |  |
|  | **культуры и** | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | рисунков, | |  | методической литературой; | | | | | методические | |  |  |
|  | **спорта** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | таблиц, | учебных | | - работа по фотографиям; | | | |  | пособия; | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | видеофильмов | |  | - работа по рисункам; | | | |  | - | специальная | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |  | - работа по таблицам; | | | |  | литература; | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | самостоятельное | | | - практический показ. | | | |  | - | учебно- | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | чтение |  |  |  |  |  |  |  | методическая | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | специальной | |  |  |  |  |  |  | литература; | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | литературы; | |  |  |  |  |  |  | - | научно-популярная | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - практические | | |  |  |  |  |  | литература; | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | занятия |  |  |  |  |  |  |  | - | оборудование | и |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | инвентарь. | |  |  |
|  | **Общая** | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | - учебно- | |  | - словесный; | |  |  |  | -учебные и | |  | - контрольные |
|  | **физическая** | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | тренировочное | |  | - наглядный; | |  |  |  | методические | |  | нормативы по общей |
|  | **подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | занятие |  |  | - практический; | |  |  |  | пособия; | |  | физической |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - самостоятельный показ и | | | |  | -учебно-методическая | | | подготовке. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | подбор упражнений | | |  |  | литература; | |  | - врачебный контроль. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | (проблемное обучение) | | | |  | - оборудование и | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | инвентарь. | |  |  |
|  | **Общая и** | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | - учебно- | |  | - словесный; | |  |  |  | - учебные и | |  | - контрольные |
|  | **специальная** | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | тренировочное | |  | - наглядный; | |  |  |  | методические | |  | нормативы по ОФП и |
|  | **физическая** | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | занятие |  |  | - практический; | |  |  |  | пособия; | |  | СФП, |
|  | **подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | - самостоятельный показ и | | | |  | - учебно- | |  | - текущий контроль. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | подбор упражнений | | |  |  | методическая | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | (проблемное обучение) | | | |  | литература; | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - волейбольные мячи; | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - волейбольная сетка; | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - спортивный зал. | |  |  |
|  | **Вид спорта** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | -учебно- | |  | - словесный; | |  |  |  | - фотографии; | |  | - контрольные |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тренировочное | |  | - наглядный; | |  |  |  | - рисунки; | |  | упражнения, |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | занятие |  |  | - практический; | |  |  |  | - учебные и | |  | нормативы и |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - групповая, | |  | - самостоятельный показ и | | | |  | методические | |  | контрольные |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | подгрупповая, | |  | подбор упражнений | | |  |  | пособия; | |  | тренировки. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | фронтальная, | |  | (проблемное обучение) | | | |  | - учебно- | |  | - текущий контроль. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | индивидуально- | |  |  |  |  |  |  | методическая | |  | - протоколы |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | фронтальная. | |  |  |  |  |  |  | литература; | |  | соревнований, |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - оборудование и | |  | промежуточный, |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | инвентарь. | |  | итоговый тест |
|  | **Основы** | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | - беседа; | |  | - сообщение новых знаний; | | | | | - | учебные | и | - самостоятельное |
|  | **профессиональ** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | -просмотр | |  | - объяснение; | |  |  |  | методические | |  | проведение части |
|  | **ного** | |  | | | | | | | | | | | | | | |  |  | фотографий, | |  | - | работа | с | учебно- | | пособия и литература; | | | тренировочного |
|  | **самоопределен** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | рисунков | | и | методической литературой; | | | | | - | научно-популярная | | занятия; |
|  | **ия** | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | таблиц, | учебных | | - работа по фотографиям; | | | |  | литература; | |  | - написание конспекта |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | видеофильмов | |  | - работа по рисункам; | | | |  | - | оборудование | и | тренировочного |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - самостояте- | |  | - работа по таблицам; | | | |  | инвентарь. | |  | занятия |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | льное | чтение | | - практический показ. | | | |  |  |  |  | - проектная |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | специальной | |  | - словесный; | |  |  |  |  |  |  | деятельность. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | литературы; | |  | - наглядный; | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | -практические | |  | - практический; | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | занятия; | |  | - | самостоятельный показ | | | и |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - | учебно- | | подбор | | упражнений | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тренировочное | |  | (проблемное обучение) | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | занятие. | |  | - | помощь | тренеру | | в |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | проведении | |  | учебно- | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тренировочных занятий | | | |  |  |  |  |  |
|  | **Различные** | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | - учебно- | |  | - словесный; | |  |  |  | - фотографии; | |  | - контрольные |
|  | **виды спорта и** | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | тренировочное | |  | - наглядный; | |  |  |  | - рисунки; | |  | упражнения, |
|  | **подвижные** | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | занятие |  |  | - практический; | |  |  |  | - учебные и | |  | нормативы и |
|  | **игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | - групповая, | |  | - самостоятельный показ и | | | |  | методические | |  | контрольные |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | подгрупповая, | | | подбор упражнений | | | | | пособия; | | | тренировки. |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | фронтальная, | | | (проблемное обучение) | | | | | - учебно- | | | - текущий контроль. |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | индивидуально- | | |  | | | | | методическая | | | - протоколы |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | фронтальная. | | |  | | | | | литература; | | | соревнований, |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | |  | | | | | - оборудование и | | | промежуточный, |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | |  | | | | | инвентарь. | | | итоговый тест |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | |  | | | | |  | | |  |
|  | **Судейская** | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | - беседа; | | | - наблюдение за игрой | | | | | - учебно- | | | - тестирование; |
|  | **подготовка** | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | - изучение | | | занимающихся; | | | | | методические | | | - оценка выполнение |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | правил | | | - помощь тренеру при | | | | | пособия; | | | обязанностей судьи на |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | соревнований; | | | проведении учебно– | | | | | - правила | | | линии, судьи- |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | -просмотр | | | тренировочных занятий и | | | | | соревнований по | | | секретаря, судьи- |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | учебных | | | на соревнованиях (выбор и | | | | | волейболу; | | | информатора, |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | пособий по | | | подготовка мест занятий и | | | | | - оборудование для | | | помощника судьи |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | организации | | | проведения соревнований, | | | | | соревнований; | | | - выполнение |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | соревнований; | | | подготовка инвентаря и | | | | | - электронные | | | нормативных |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | - практика. | | | оборудования к занятиям и | | | | | презентации; | | | требований для |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | соревнованиям) | | | | | - видеофильмы с | | | присвоения |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | |  | | | | | соревнованиями | | | спортивной категории |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | |  | | | | | различного уровня. | | | «Юный судья», |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | |  | | | | |  | | | «Судья третьей |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | |  | | | | |  | | | категории», «Судья |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | |  | | | | |  | | | второй категории» |

***3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей***

Одаренный ребенок — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

**Виды одаренности**

* + одаренности можно выделить как качественный, так и количественный аспекты. Качественные характеристики одаренности выражают специфику психических возможностей человека и особенности их проявления в тех или иных видах деятельности. Количественные характеристики одаренности позволяют описать степень их выраженности.

Систематизация видов одаренности определяется критерием, положенным

* основу классификации. Среди критериев выделения видов одаренности можно назвать следующие:

1. вид деятельности и обеспечивающие ее сферы психики;
2. степень сформированности;
3. форма проявлений;
4. широта проявлений в различных видах деятельности;
5. особенности возрастного развития.

* учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной **формой** идентификации признаков одаренности того или другого конкретного

ребенка является психолого-педагогический мониторинг. Психолого-педагогический мониторинг, используемый с целью выявления одаренных детей, должен отвечать целому ряду требований:

1. комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;
2. длительность процесса идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);
3. анализ поведения ребенка в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам;
4. экспертная оценка продуктов деятельности детей; при этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;

выявление признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зон ближайшего развития (в частности, в условиях обогащенной предметной и образовательной среды при разработке индивидуализированной стратегии обучения данного ребенка);

1. многократность и многоэтапность обследования;
2. диагностическое обследование желательно проводить в ситуации реальной жизнедеятельности, приближая его по форме организации к естественному эксперименту;
3. использование таких предметных ситуаций, которые моделируют исследовательскую деятельность и позволяют ребенку проявить максимум самостоятельности в овладении и развитии деятельности;
4. анализ реальных достижений детей и подростков в различных спортивных соревнованиях, творческих конкурсах и т.п.;
5. преимущественная опора на экологически валидные методы психодиагностики, оценивающие реальное поведение ребенка в реальной ситуации — анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей в МБОУ ДО ДЮСШ» ЕР носит системный характер и строится на следующих **принципах**:

- выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения;

- индивидуально - личностная основа деятельности учреждения спортивной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени;

- отбор детей для занятий в спортивной школе, не имеющих медицинский противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

Отбор детей в МБОУ ДО «ДЮСШ» ЕР по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по общеобразовательной программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта, согласно правилу приема обучающихся в МБОУ ДО «ДЮСШ» ЕР.

Тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов по своим видам спорта.

В МБОУ ДО «ДЮСШ» ЕР также ведется общий мониторинг достижений обучающихся. Информация о достижениях обучающихся размещается на официальном сайте и в социальных сетях.

На каждом этапе процесса обучения, учитывая возрастные особенности спортсмена, тренер-преподаватель выстраивает учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере, мотивируя спортсмена. Опытный тренер уже на первом этапе может выявить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта. Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами и спортсменами позволяет, использовать скрытые резервы организма для дальнейшего повышения спортивных результатов.

На первом этапе обучения сложность отбора спортивно одаренных детей заключается в том, чтобы правильно определить способность юного спортсмена к тому или иному виду спорта, т. е. изначально, как можно точнее, определить одаренность, выражающуюся в соответствии с модельными характеристикам определенного вида спорта.

* дальнейшем тренер-преподаватель углубляет знания об индивидуальных способностях спортсмена, с которым занимается. Он учитывает, что личностные и индивидуально-типологические особенности формируются на базе наследственно-врожденных задатков. Учитывается программа, в основу которой положены результаты анализа особенностей личности, характерных для данного вида спорта.
* спортивной школе уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно-тренировочное занятие, через соревнования, и спортивно-массовую работу.
* спортивной школе проводятся соревнования по культивируемым видам спорта. Тренер поощряет за старание, даже если результат далек от желаемого, хвалит за участие, а не только за победу. Помимо культивирования высокого соревновательного духа формируют необходимый дух сотрудничества.
* рамках работы со спортивно одаренными детьми тренер-преподаватель спортивной школы понимает и стремится повышать свою квалификацию для того, чтобы уметь модифицировать упражнения и стимулировать творческий потенциал воспитанников. Администрация спортивной школы понимает значение дополнительного стимулирования одаренных детей. Для этого обеспечивает спортсменов экипировкой, изыскивают возможность для участия их в учебно-тренировочных сборах, находит иные методы поощрения спортсменов.

**Методы исследования особенностей личности.**

Общие принципы психологического исследования личности определяются тем, как понимаются отношения личности.

**Характеристики личности:** статус,позиция,роли,функции,цели,ценности, мотивационная сфера, характер, способности.

**Метод беседы** –специфическая роль беседы,как метода исследованияличности, вытекает из того, что в ней испытуемый отдает словесный отчет о свойствах и проявлениях своей личности. Поэтому в беседе с наибольшей полнотой обнаруживается субъективная сторона личности – самосознание и самооценка свойств личности, переживания и эмоциональное отношение, выраженное в них и т.д. Большое значение имеет правильная постановка вопросов. Необходимое условие при данном методе – наличие доверительного контакта.

**Метод характерологической беседы –** является особой формойестественного отбора одаренных детей. Пользуясь методом естественного эксперимента, можно наблюдать у обучающегося при определенных условиях в целенаправленно создаваемых ситуациях, организуя наблюдение по заранее намеченному плану. Наблюдение за поведением и реакциями спортсмена позволяет получить представление об особенностях личности в целом и отдельных ее свойствах.

**Биографический метод** –позволяет изучить этапы жизненного пути,особенности формирования личности, может быть дополнением при интерпретации данных, полученных экспериментальными методами. Опросники как один из методов изучения личности применяются для диагностики степени выраженности у индивида определенных личностных характерологических или других черт.

**Проективные методы**.Группа методов,предназначенных длядиагностики личности, в которых обследуемым предлагается реагировать на неопределенную (многозначную) ситуацию; например, интерпретировать содержание сюжета картинки, дать истолкование неопределенных очертаний (пятна Роршаха). К проективным методам условно можно отнести метод анализа продуктов деятельности – изучение продуктов творческой деятельности (живопись, стихи, дневники).

***3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации программы***

*Общие требования безопасности в условиях*

*учебно-тренировочных занятий*

К занятиям по волейболу допускаются дети школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по волейболу должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила проведения, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по волейболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

* + при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  + при нахождении в зоне удара;
  + при наличии посторонних предметов на поле;
  + при слабо укреплённой сетке;
  + при игре без надлежащей формы;
  + выполнение упражнений без разминки;

- травмы при грубой игре и невыполнение требований тренера-преподавателя.

При проведении занятий по волейболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

При неисправности инвентаря и оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

*Требования безопасности перед началом занятий*

* 1. -Надеть спортивную форму и специальную обувь.

Проверить состояние, готовность спортивного зала, прочность волейбольной сетки и инвентаря.

* + Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
  + Провести физическую разминку.
  + Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре
* волейбол.
  + Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

*Требования безопасности во время занятий*

* Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.
* На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера-преподавателя.
* Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами волейбола.
* Во время занятий в спортивном зале не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм.
* На волейбольной площадке, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.
* Во время проведения игр спортсмены должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий и соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.
* При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях волейболист должен уметь применять самостраховку.

*Требование безопасности в аварийных ситуациях*

* При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
* При возникновении чрезвычайной ситуации в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о ЧС в службу безопасности.
* При получении травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

*Требования безопасности по окончании занятий*

* Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
* Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Переодеть спортивную форму и обувь.

*Общие требования безопасности в условиях соревнований*

* К спортивным соревнованиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
* Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
* Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.
* При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
* О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
* При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.
* Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

*Требования безопасности перед началом соревнований*

* Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
* Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.
* Провести разминку.

*Требования безопасности во время соревнований*

* Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
* Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
* Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
* При падениях, случайных столкновениях необходимо применять самостраховку во избежание получения травмы.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях*

* При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

-При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

* При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

*Требования безопасности по окончании соревнований*

* Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
* Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
* Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

1. **ПЛАНЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

***4.1. Профориентационная работа*** занимает важное место в деятельности

спортивной школы, так как она связывает систему образования с экономической системой, потребности обучающихся с их будущим. Для благополучия общества необходимо, чтобы каждый выпускник находил более полное применение своим интересам, склонностям, не терял напрасно время, силы, средства в поисках своего места в системе общественного производства, на котором мог бы принести наибольшую пользу и получить глубокое удовлетворение от своего труда.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

**Цели профориентационной работы**

* оказания профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
* выработка у обучающихся сознательного отношения к труду,

профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

**Задачи**:

* сформировать положительное отношение к труду;
* научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
* научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
* научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

**Критерии и показатели эффективности профориентационной работы:**

1. Достаточная информация о профессии и путях ее получения. Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии

обучающийся не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах.

1. Потребность в обоснованном выборе профессии. Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии – это самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.
2. Уверенность обучающихся в социальной значимости труда, т.е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности.
3. Степень самопознания обучающегося. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора. При этом следует учитывать, что только квалифицированный специалист может дать школьнику достаточно полную и адекватную информацию о его профессионально важных качествах.

План мероприятий по профориентационной работе представлен в приложении 6.

**4. *2. Воспитательные задачи,*** содержание и формы работыопределяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума. При составлении плана воспитательной работы учитывались требования образовательных программ многолетней подготовки спортсменов по видам спорта: греко-римской борьбе, лыжным гонкам, биатлону, хоккею с шайбой, волейболу, мини-футболу, настольному теннису, баскетболу, дзюдо, боксу, легкой атлетике, спортивной аэробике, лапте, шахматам.

**Цели**:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание

* детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.
  1. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы:

* 1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.
  2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.
  3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся
* своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.
  1. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении детско-юношеской спортивной школой;
  2. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.

Разработать и реализовать систему работы учреждения дополнительного образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

***Основные направления воспитания и социализации****:*

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

1. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности,
2. терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
3. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.
4. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
5. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитании, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

***Принципы воспитательного процесса:***

*Принцип ориентации на идеал.* Идеалы определяют смыслы воспитания,то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат

основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности.

*Аксиологический принцип.* Принцип ориентации на идеал интегрируетсоциально-педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

*Принцип следования нравственному примеру.* Следование примеру—ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

*Принцип диалогического общения со значимыми людьми*.Вформировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать

* сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка со значимым другим.

*Принцип идентификации.* Идентификация–устойчивое отождествлениесебя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно-смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм – происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть – нравственную рефлексию личности, мораль – способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность – готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

*Принцип полисубъектности воспитания и социализации*.В современныхусловиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности,

* содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой деятельности.

*Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем.* Личностные и общественные проблемы являются основнымистимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни. Воспитание – это оказываемая значимым другим педагогическая поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

*Принцип системно-деятельностной организации воспитания.* Один изоснователей системно-деятельностного подхода – А.Н. Леонтьев – определял воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения.

Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренерами-преподавателями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

* Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:
  + дисциплин спортивной школы;
  + произведений искусства;
* периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
* духовной культуры и фольклора народов России;
* истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
* жизненного опыта своих родителей и прародителей;
* общественно полезной, личностно значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

Планируемые результаты:

* у обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
* Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
* Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
* Повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличивается эффективность воспитательной работы в группах.
* Мониторинг эффективности воспитательного процесса с целью своевременного выявления и анализа изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
* Разработка и реализация системы работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
* периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
* духовной культуры и фольклора народов России;
* истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
* жизненного опыта своих родителей и прародителей;
* общественно полезной, личностно значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

Планируемые результаты:

* у обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
* Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
* Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
* Повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличивается эффективность воспитательной работы в группах.
* Мониторинг эффективности воспитательного процесса с целью своевременного выявления и анализа изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
* Разработка и реализация системы работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
* Повышение педагогической культуры родителей, системы работы,

способствующей раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

План мероприятий по воспитательной работе представлен в приложении 5.

1. **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): игровой зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые комнаты, методическая комната (тренерская), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования, коридор (стенды,агитация и пропаганда для занятия волейболом). При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и

организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 15

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  | **Наименование** |  | **Единица** |  | **Количество** |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  | **измерения** |  | **изделий** |  |
|  |  | **Оборудование и спортивный инвентарь** | | |  |  |  |
| 1 |  | Сетка волейбольная со стойками |  | комплект |  | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  | Мяч волейбольный |  | штук |  | 25 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  | Протектор для волейбольных стоек |  | штук |  | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
|  |  |  |  |
| 5 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
|  |  |  |  |
| 6 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 16 |
|  |  |  |  |
| 7 | Корзина для мячей | штук | 2 |
|  |  |  |  |
| 8 | Мяч теннисный | штук | 10 |
|  |  |  |  |
| 9 | Мяч футбольный | штук | 2 |
|  |  |  |  |
| 10 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 3 |
|  |  |  |  |
| 11 | Скакалка гимнастическая | штук | 25 |
|  |  |  |  |
| 12 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
|  |  |  |  |
| 13 | Утяжелитель для ног | комплект | 25 |
|  |  |  |  |
| 14 | Утяжелитель для рук | комплект | 25 |
|  |  |  |  |

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ** Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня

спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

**Цель контроля** – в соответствии с программой обеспечить оптимальностьвоздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

**Задача спортивного контроля** – на основе объективных данных осостоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся волейболом на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

* общая посещаемость тренировок;
* уровень и динамика спортивных результатов;
* участие в соревнованиях;
* нормативные требования спортивной квалификации;
* теоретические знания по виду спорта «Волейбол», спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

* стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
* положительная динамика индивидуальных показателей развития;
* физических качеств обучающихся;

***6.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы***

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУДО «ДЮСШ» ЕР, утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Годовым календарным учебным графиком МБОУ ДО ДЮСШ» ЕР, утверждаемым приказом директора на каждый учебный год.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для зачисления и перевода на следующий год обучения, представлены в Приложение 1, 2, 3, 4 с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП) по виду спорта волейбол для перевода обучающихся** **на следующий этап спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *Таблица 16* | |  |
|  |  |  |  |  |  | **Юноши** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Базовый уровень | | | | |  |  | Углубленный уровень | | |  |
| № | Название контрольных |  |  |  |  | (на конец учебного года) | | | | | | |  | (на конец учебного | | |  |
| п\ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | года) | |  |
| нормативов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| п | 1-й | | 2-й | | |  | 3-й | | 1-й |  | 2-й | 3-й | 4-й год |  | 5-й год |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | год | | год | | |  | год | | год |  | год | год |  |  |  |  |
| 1. | Бег 30 м, с | 5,5 |  | 5,3 | | |  | 5,1 |  | 5,0 |  | 4,8 | 4,7 | 4,6 |  | 4,6 |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Бег 30 м,(5×6),с | 12,0 |  | 11,5 | | |  | 11,0 |  | - |  | - | - | - |  | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Бег 92 м с изменением | - |  | - |  |  |  | - |  | 26,0 |  | 25,5 | 24,9 | 24,2 |  | 24,0 |  |
|  | направления, «ёлочка» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Прыжок в длину с места, см | 185 |  | 200 | | |  | 208 |  | 216 |  | 230 | 240 | 248 |  | 255 |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Прыжок вверх с места | 40 |  | 45 | | |  | 54 |  | 58 |  | 63 | 70 | 75 |  | 80 |  |
|  | Толчком двух ног, см |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Метание набивного мяча 1 кг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Из-за головы двумя руками, м: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сидя | 5,8 |  | 6,6 | | |  | 7,0 |  | 7,7 |  | 8,2 | 9,0 | 9,5 |  | 11,0 |  |
|  | - стоя | 11,0 |  | 11,5 | | |  | 12,0 |  | 13,0 |  | 13,8 | 15,0 | 17,0 |  | 17,5 |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Становая сила, кг | 70 |  | 86 | | |  | 95 |  | 106 |  | 117 | 126 | 135 |  | 140 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *Таблица 17* | |  |
|  |  |  |  |  | **Девушки** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Название контрольных |  |  |  |  |  | Базовый уровень | | | | |  |  | Углубленный уровень | | |  |
| п\ | нормативов |  |  |  |  | (на конец учебного года) | | | | | | |  | (на конец учебного | | |  |
| п |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | года) | |  |
|  |  | 1-й |  | 2-й | | |  | 3-й | | 1-й |  | 2-й | 3-й | 4-й год |  | 5-й год |  |
|  |  | год |  | год | | |  | год | | год |  | год | год |  |  |  |  |
| 1. | Бег 30 м, с | 5,9 |  | 5,8 | | |  | 5,7 |  | 5,7 |  | 5,6 | 5,6 | 5,5 |  | 5,4 |  |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Бег 30 м,(5×6),с | 12,2 |  | 11,9 | | |  | 11,5 |  | - |  | - | - | - |  | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Бег 92 м с изменением | - |  | - |  |  |  | - |  | 26,0 |  | 25,5 | 24,9 | 24,2 |  | 24,0 |  |
|  | направления, «ёлочка», с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Прыжок в длину с места, см | 165 |  | 175 | | |  | 187 |  | 200 |  | 210 | 216 | 220 |  | 225 |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Прыжок вверх с места | 34 |  | 38 | |  |  | 44 |  | 46 |  | 50 | 52 | 55 |  | 60 |  |
|  | Толчком двух ног, см |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Метание набивного мяча 1 кг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Из-за головы двумя руками, м: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - сидя | 4,0 |  | 5,0 | | |  | 5,4 |  | 5,7 |  | 6,5 | 7,2 | 7,5 |  | 7,9 |  |
|  | - стоя | 8,0 |  | 9,0 | | |  | 10,0 |  | 10,8 |  | 13,5 | 14,5 | 15,2 |  | 15,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***6.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся***

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется МБОУ ДО ДЮСШ» ЕР и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций, а также

* учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по волейболу осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Итоговую аттестацию сдают обучающиеся после каждого года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения Программы.

Промежуточную аттестацию сдают обучающиеся в течение года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой.

Промежуточная и итоговая аттестации по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля.

Результаты сдачи нормативов итоговой и промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора организации.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы, соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

По окончании обучения по Программе обучающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора образовательной организации.

***Технология контроля качества выполнения программы***

Контрольно-переводные нормативы состоят из 10 упражнений 11 упражнений – тренировочный этап.

Все упражнения оцениваются по бальной системе. Каждое упражнение оценивается: 1 балл – ниже норматива (низкий); 2 балла – норматив (средний); 3 балла – свыше норматива (высокий).

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП

* набравшие в сумме 20 баллов или больше и за 10 упражнений или набравшие в сумме 22 баллов или больше за 11 упражнений переводятся на следующий год обучения.

Обучающие набравшие в сумме меньше баллов за все упражнения, остаются повторно в группе того же года обучения.

***Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля***

Контроль состояния здоровья спортсменов осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в феврале по согласованию с выездной комиссией врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и

биологического созревания; электрокардиографическое исследование; обследование врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, психолога).

* + случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Врачебный контроль – обязательное условие занятий спортом. В задачи врачебного контроля входят:

 определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния спортсменов с целью допуска к систематическим занятиям спортом;

 систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;

 выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при не рациональном использовании физических упражнений.

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

* + здоровых спортсменов;
  + практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);
  + спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;
  + спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования. Состояние здоровья и

избирательного функционального состояния рассматриваются как взаимосвязанные, взаимообусловленные процессы. Оценка состояния здоровья спортсмена проводится с обязательным использованием тестирующих нагрузок.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности.

* зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в

состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

При оценке функционального состояния, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (ЖЕЛ, МВЛ и др.)

**7.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**7.1. Список литературы**

***Нормативно-правовые документы:***

Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530).

* Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
* Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утвержден приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 34, зарегистрирован в Минюсте России 10.06.2013 № 28765).
* СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный поста-новлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г.

***Литература по волейболу***

1. Банников A.M., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 680

"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол"

(Зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2013 N 30162)

1. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982. - 237 с.
2. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высш. пед. уч. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001. - 520 с.
3. Физиология человека / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М.: Мир,

1996-198 с.

1. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта // М.: ФиС,

1980.-255 с.

1. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров/ Под общей ред. А.П.Лаптева и А.А.Сучилина. М.: ФиС, 1983. - 254 с.

***Литература по педагогике, психологии:***

* Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.
* Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
* Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте.- М.: Советский спорт, 2006.

***Литература по спортивной медицине, питанию, гигиене.***

* Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
* Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой.- СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003.
* Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2004.
* Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.
* Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
* Физиология человека/ Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1970.

***Общие вопросы физической культуры и спортивной тренировки.***

* Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев, «Олимпийская литература», 2005.
* Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев, «Олимпийская литература», 2002.
* Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.
* Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.
* Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. 67
* Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.
* Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
* Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004.
* Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.
* Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981.
* Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.:

ФИС, 1974.

* Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
* Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

***Общая физическая подготовка***

* Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.
* Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт,

2002.

* Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.
* Курысь С.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт,

2004.

* Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2006.
* Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
* Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
* Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ.- Мурманск: Издательство «Тулома», 2006.

**7.2 Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе**

* Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
* Олимпийский комитет России www.olympic.ru
* Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
* Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)

**Приложение 1**

**План воспитательной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название мероприятия** | **Место проведения** |
| **п/п** |  |  |
|  | **СЕНТЯБРЬ** |  |
| **1** | Беседа по пропаганде ЗОЖ «Полезные привычки» | По месту |
|  |  | проведения занятия |
|  |  |  |
| **2** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях по | проведения занятия |
|  | пропаганде ЗОЖ |  |
| **3** | Беседы с обучающимися по профилактике употребления | По месту |
|  | психоактивных веществ и пропаганду здорового образа | проведения занятия |
|  | жизни |  |
| **4** | Распространение информационной наглядной печатной | По месту |
|  | продукции, направленной на профилактику употребления | проведения занятия |
|  | алкоголя |  |
| **5** | Инструктаж и проведение учебной эвакуации | По месту |
|  |  | проведения занятия |
| **6** | Беседа по профилактике травматизма | По месту |
|  |  | проведения занятия |
| **7** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях по | проведения занятия |
|  | безопасному поведению в условиях угрозы теракта |  |
|  | **ОКТЯБРЬ** |  |
| **1** | Проведение спортивно-массовых мероприятий, | По месту |
|  | приуроченных к Областному дню здоровья | проведения занятия |
|  |  |  |
| **2** | Проведение бесед по профилактике гриппа и острых | По месту |
|  | респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) | проведения занятия |
|  |  |  |
| **3** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях по | проведения занятия |
|  | профилактике гриппа и острых респираторных вирусных |  |
|  | инфекций (ОРВИ) |  |
| **4** | Проведение бесед «Организация режима дня и питания | По месту |
|  | юного спортсмена» | проведения занятия |
|  |  |  |
| **5** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях на | проведения занятия |
|  | тему «Организация режима дня и питания юного |  |
|  | спортсмена» |  |
| **6** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях по | проведения занятия |
|  | профилактике наркомании |  |
| **7** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях по | проведения занятия |
|  | профилактике энтеровирусных инфекций |  |
|  | **НОЯБРЬ** |  |
| **1** | Проведение мероприятий, приуроченных | По месту |
|  | Международному дню отказа от курения | проведения занятия |
|  |  |  |
| **2** | Беседы с обучающимися по профилактике табакокурения | По месту |
|  |  | проведения занятия |
| **3** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях по | проведения занятия |
|  | профилактике табакокурения |  |
| **4** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | проведения занятия |
|  | «Права и обязанности несовершеннолетних» |  |
| **5** | Беседа по профилактике бытовых пожаров | По месту |
|  |  | проведения занятия |
|  | **ДЕКАБРЬ** |  |
| **1** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях по | проведения занятия |
|  | профилактике распространения ВИЧ/СПИД |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2** | Беседа на тему: «Оказание первой медицинской помощи» | По месту |
|  |  | проведения занятия |
|  |  |  |
| **3** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях на | проведения занятия |
|  | тему «Оказание первой медицинской помощи» |  |
| **4** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях на | проведения занятия |
|  | тему «Внимание! Опасный лед!» |  |
| **5** | Профилактическая беседа «Правила поведения на | По месту |
|  | объектах ж/д транспорта» | проведения занятия |
|  | **ЯНВАРЬ** |  |
| **1** | Профилактическая беседа по профилактике ДТП «Правила | По месту |
|  | поведения при посадке, высадке и во время поездки на | проведения занятия |
|  | автотранспорте», «Безопасная дорога» |  |
| **4** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях по | проведения занятия |
|  | безопасному поведению в сети Интернет |  |
|  | **ФЕВРАЛЬ** |  |
| **1** | Проведение бесед по пользе закаливания организма «Будь | По месту |
|  | здоров!» | проведения занятия |
|  |  |  |
| **2** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях на | проведения занятия |
|  | тему закаливания организма |  |
| **3** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях на | проведения занятия |
|  | тему «Антидопинговые правила» |  |
| **4** | Профилактическая беседа на тему «Внимание! Опасный | По месту |
|  | лед!» | проведения занятия |
| **5** | Распространение листовок по безопасности в сети | По месту |
|  | Интернет | проведения занятия |
|  | **МАРТ** |  |
| **1** | Проведение спортивно-массовых мероприятий, | По месту |
|  | приуроченных к Областному дню здоровья | проведения занятия |
|  |  |  |
| **2** | Проведение бесед по профилактических бесед по | По месту |
|  | безопасному поведению в условиях угрозы теракта | проведения занятия |
|  |  |  |
| **3** | Проведение бесед по профилактике туберкулеза | По месту |
|  |  | проведения занятия |
|  |  |  |
| **4** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях по | проведения занятия |
|  | профилактике туберкулеза |  |
| **5** | Беседа по профилактике совершения | По месту |
|  | несовершеннолетними краж в магазинах (шоплифтинга) | проведения занятия |
| **6** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях по | проведения занятия |
|  | профилактике совершения несовершеннолетними краж в |  |
|  | магазинах (шоплифтинга) |  |
| **7** | Мероприятие, приуроченное к Международному | По месту |
|  | женскому дню «Крепкая семья-счастливое будущее!» | проведения занятия |
|  |  |  |
|  | **АПРЕЛЬ** |  |
| **1** | Проведение спортивно-массовых мероприятий, | По месту |
|  | приуроченных Всемирному дню здоровья | проведения занятия |
|  |  |  |
| **2** | Профилактическая беседа «Профилактика клещевого | По месту |
|  | энцефалита», «Осторожно, клещи!» | проведения занятия |
| **3** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях на | проведения занятия |
|  | темы «Правила поведения в лесу», «Лесные пожары» |  |
| **4** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях на | проведения занятия |
|  | тему «Внимание! Опасный лед!» |  |
| **5** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях по профилактике жесткого обращения с детьми | проведения занятия |

**МАЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях по | проведения занятия |
|  | профилактике распространения ВИЧ/СПИД |  |
| **2** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях по | проведения занятия |
|  | профилактике употребления алкоголя |  |
| **3** | Проведение бесед по теме «Правила поведения на водных | По месту |
|  | объектах» | проведения занятия |
| **4** | Проведение бесед по предупреждению самовольных | По месту |
|  | уходов несовершеннолетних | проведения занятия |
| **5** | Профилактическая беседа по профилактике суицидов | По месту |
|  | «Цени свою жизнь» | проведения занятия |
|  | **ИЮНЬ** |  |
| **1** | Проведение мероприятий, приуроченных к | По месту |
|  | Международному дню борьбы с наркоманией и | проведения занятия |
|  | незаконным оборотом наркотиков |  |
| **2** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях на | проведения занятия |
|  | темы «Профилактика клещевого энцефалита», |  |
|  | «Осторожно, клещи!» |  |
| **3** | Профилактическая беседа «Правила поведения в лесу», | По месту |
|  | «Лесные пожары» | проведения занятия |
| **4** | Инструктаж и проведение учебной эвакуации | По месту |
|  |  | проведения занятия |
| **5** | Беседа по профилактике травматизма | По месту |
|  |  | проведения занятия |
| **6** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях по | проведения занятия |
|  | профилактике бытовых пожаров |  |
| **7** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях по | проведения занятия |
|  | теме «Правила поведения на водных объектах» |  |
|  | **ИЮЛЬ** |  |
| **1** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях по | проведения занятия |
|  | профилактике ДТП «Правила поведения при посадке, |  |
|  | высадке и во время поездки на автотранспорте», |  |
|  | «Безопасная дорога» |  |
| **2** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях на | проведения занятия |
|  | тему «Правила поведения на объектах ж/д транспорта» |  |
| **3** | Проведение бесед по профилактике энтеровирусных | По месту |
|  | инфекций | проведения занятия |
|  |  |  |
|  | **АВГУСТ** |  |
| **1** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях на | проведения занятия |
|  | темы «Профилактика клещевого энцефалита», |  |
|  | «Осторожно, клещи!» |  |
| **2** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях на | проведения занятия |
|  | темы «Правила поведения в лесу», «Лесные пожары» |  |
| **3** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях по | проведения занятия |
|  | теме «Правила поведения на водных объектах» |  |
| **4** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях по | проведения занятия |
|  | профилактике суицидов «Цени свою жизнь» |  |

Приложение 2

**План профориентационной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятия** | **Сроки** |
| **Взаимодействие с учреждениями и организациями** | |
| Взаимодействие с учреждениями профессиональной подготовки в сфере физической культуры и спорта | В течение года |
| Взаимодействие с «Центром занятости населения станицы Егорлыкской» по вопросам проведения тематических экскурсий | В летний период |
| **Профориентационная работа совместно с педагогическим составом** | |
| Разработка, организация и проведение профориентационных мероприятий | В течение года |
| Ознакомление с инструкциями, приказами, решениями по профессиональной ориентации | В течение года |
| **Профориентационная деятельность с родителями** | |
| Консультирование родителей по вопросам дальнейшего обучения обучающихся ДЮСШ по программам целевой подготовки | В течение года |
| **Профориентационные мероприятия с обучающимися** | |
| Опрос обучающихся с целью выявления заинтересованности в дальнейшем образовании и приобретении профессии в сфере физической культуры и спорта | В течение года |
| Организация встреч лекций, бесед, мастер- классов с известными спортсменами, ветеранами спорта, тренерами и иными специалистами в области физической культуры и спорта | В течение года |
| Организация посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему. | В летний период |
| **Информационная поддержка организации профориентационной работы** | |
| Обновление информации профориентационного стенда, сайта учреждения и групп социальных сетей. | В течение года |
| Участие в совещаниях и обучающих семинарах по профориентационной работе. | В течение года |

**Приложение 3**

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**УТЗ-1**

**Вид подготовки- ОФП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во** |  |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | | |
| 1. Бег на месте | 1 мин |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра | 1 мин |  |
| 1. Бег с захлестыванием голени | 1 мин |  |
| 1. Приставные шаги влево вправо | 1 мин |  |
| 1. Прыжки со сменой положения ног | 1 мин |  |
| 1. **КОМПЛЕКС ОРУ**   **- наклоны головы влево вправо**  **- вращение кисти (внутрь, наружу)**  **- вращение локтя**  **-вращение прямых рук (вперед, назад)**  **- наклоны корпуса влево , вправо, вперед, назад**  **- вращение корпуса влево , вправо**  **-наклоны вперед, в сторону, назад в барьерном шаге**  **-шпагат (продольный, поперечный)**  **- вращение голеностопного сустава** | 10 мин |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | | |
| 1. Прыжки на скакалке | 100 раз |  |
| 1. Приседание | 2 раза по 20 раз |  |
| 1. Выпады вперед | 2 раза по 30 раз |  |
| 1. Выпады в сторону | 2 раза по 30 раз |  |
| 1. И.П. лежа на спине подъем туловища   - И.П. лежа на спине подъем ног  - И.П. лежа на животе подъем туловища | 20 раз  20 раз  20 раз |  |
| 1. Планка | 1 мин |  |
| 1. Отжимание от пола   - отжимание со спины | 15 раз  15 раз |  |
| **ЗАМИНКА**   1. Лежа на спине касание рук разноимённой ногой 2. Лежа на спине касание коленом груди 3. Лежа на спине касание двумя ногами за головой   4. Лежа на животе касание рук разноимённой ногой  5. Упражнение «кошечка» | | |

**УТЗ-2**

**ОФП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во** |  |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | | |
| 1. Бег на месте | 1 мин |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра | 1 мин |  |
| 1. Бег с захлестыванием голени | 1 мин |  |
| 1. Приставные шаги влево вправо | 1 мин |  |
| 1. Прыжки со сменой положения ног | 1 мин |  |
| 1. **КОМПЛЕКС ОРУ**   **- наклоны головы влево вправо**  **- вращение кисти (внутрь, наружу)**  **- вращение локтя**  **-вращение прямых рук (вперед, назад)**  **- наклоны корпуса влево , вправо, вперед, назад**  **- вращение корпуса влево , вправо**  **-наклоны вперед, в сторону, назад в барьерном шаге**  **-шпагат (продольный, поперечный)**  **- вращение голеностопного сустава** | 10 мин |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | | |
| 1. Прыжки на скакалке | 100 раз |  |
| 1. Приседание | 2 раза по 20 раз |  |
| 1. Выпады вперед | 2 раза по 30 раз |  |
| 1. Выпады в сторону | 2 раза по 30 раз |  |
| 1. И.П. лежа на спине подъем туловища   - И.П. лежа на спине подъем ног  - И.П. лежа на животе подъем туловища | 20 раз  20 раз  20 раз |  |
| 1. Планка | 1 мин |  |
| 1. Отжимание от пола   - отжимание со спины | 15 раз  15 раз |  |
| **ЗАМИНКА**   1. Лежа на спине касание рук разноимённой ногой 2. Лежа на спине касание коленом груди 3. Лежа на спине касание двумя ногами за головой   4. Лежа на животе касание рук разноимённой ногой  5. Упражнение «кошечка» | | |

**УТЗ-3**

**Вид подготовки- СФП(ловкость)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения** | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | | |
| 1. Бег на месте | 1 мин |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра | 1 мин |  |
| 1. Бег с захлестыванием голени | 1 мин |  |
| 1. Приставные шаги влево вправо | 1 мин |  |
| 1. Прыжки со сменой положения ног | 1 мин |  |
| 1. **КОМПЛЕКС ОРУ**   - наклоны головы влево вправо  - вращение кисти (внутрь, наружу)  - вращение локтя  -вращение прямых рук (вперед, назад)  - наклоны корпуса влево , вправо, вперед, назад  - вращение корпуса влево , вправо  -наклоны вперед, в сторону, назад в барьерном шаге  -шпагат (продольный, поперечный)  - вращение голеностопногосустава | 10 мин |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (с теннисными мячами)** | | |
| 1. Жонглирование двумя руками, одной рукой | 5 мин |  |
| 1. Ведение двух мячей одновременно | 5 мин |  |
| 1. Ведение одного мяча, подбрасывание другого | 5 мин |  |
| 1. Сидя на полу подбросить мяч, встать, поймать и обратно | 10 раз |  |
| 1. Правой рукой через левое плечо подбросить мяч, поймать левой и наоборот | 2 по 10 раз |  |
| 1. Подбросить мяч , поворот на 360 градусов и поймать | 10 раз |  |
| **ЗАМИНКА**   1. Лежа на спине касание рук разноимённой ногой 2. Лежа на спине касание коленом груди 3. Лежа на спине касание двумя ногами за головой   4. Лежа на животе касание рук разноимённой ногой  5. Упражнение «кошечка»  6. Упражнение «Мостик»  7. Упражнение «Березка» | | |

**УТЗ-4**

**СФП (ловкость)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения** | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | | |
| 1. Бег на месте | 1 мин |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра | 1 мин |  |
| 1. Бег с захлестыванием голени | 1 мин |  |
| 1. Приставные шаги влево вправо | 1 мин |  |
| 1. Прыжки со сменой положения ног | 1 мин |  |
| 1. **КОМПЛЕКС ОРУ**   - наклоны головы влево вправо  - вращение кисти (внутрь, наружу)  - вращение локтя  -вращение прямых рук (вперед, назад)  - наклоны корпуса влево , вправо, вперед, назад  - вращение корпуса влево , вправо  -наклоны вперед, в сторону, назад в барьерном шаге  -шпагат (продольный, поперечный)  - вращение голеностопногосустава | 10 мин |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (с теннисными мячами)** | | |
| 1. Жонглирование двумя руками, одной рукой | 5 мин |  |
| 1. Ведение двух мячей одновременно | 5 мин |  |
| 1. Ведение одного мяча, подбрасывание другого | 5 мин |  |
| 1. Сидя на полу подбросить мяч, встать, поймать и обратно | 10 раз |  |
| 1. Правой рукой через левое плечо подбросить мяч, поймать левой и наоборот | 2 по 10 раз |  |
| 1. Подбросить мяч, поворот на 360 градусов и поймать | 10 раз |  |
| **ЗАМИНКА**   1. Лежа на спине касание рук разноимённой ногой 2. Лежа на спине касание коленом груди 3. Лежа на спине касание двумя ногами за головой   4. Лежа на животе касание рук разноимённой ногой  5. Упражнение «кошечка»  6. Упражнение «Мостик»  7. Упражнение «Березка» | | |

**УТЗ-5**

**СФП (сила)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | | |
| 1. Бег на месте | 1 мин |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра | 1 мин |  |
| 1. Бег с захлестыванием голени | 1 мин |  |
| 1. Приставные шаги влево вправо | 1 мин |  |
| 1. Прыжки со сменой положения ног | 1 мин |  |
| 1. **КОМПЛЕКС ОРУ**   **-** наклоны головы влево вправо  - вращение кисти (внутрь, наружу)  - вращение локтя  -вращение прямых рук (вперед, назад)  - наклоны корпуса влево , вправо, вперед, назад  - вращение корпуса влево , вправо  -наклоны вперед, в сторону, назад в барьерном шаге  -шпагат (продольный, поперечный)  - вращение голеностопного сустава | 10 мин |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (с резиновым жгутом)** | | |
| 1. И.П. положение руки вперед, отведение рук в стороны растягивая резину | 20 раз |  |
| 1. И.П. руки вверх над головой опускание рук в стороны | 20 раз |  |
| 1. И.П. наклон вперед ноги на ширине плеч растягивание резины в стороны | 20 раз |  |
| 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу, поднимание рук из стороны вверх | 20 раз |  |
| 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу, руки согнуты за головой, выпрямление рук вверх | 20 раз |  |
| 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу сгибание рук вперед в локтевых суставах | 20 раз |  |
| **ЗАМИНКА**   1. Лежа на спине касание рук разноимённой ногой 2. Лежа на спине касание коленом груди 3. Лежа на спине касание двумя ногами за головой   4. Лежа на животе касание рук разноимённой ногой  5. Упражнение «кошечка»  6. Упражнение «Мостик»  7. Упражнение «Березка» | | |

**УТЗ-6**

**СФП (прыжковая)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения** | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | | |
| 1. Бег на месте | 1 мин |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра | 1 мин |  |
| 1. Бег с захлестыванием голени | 1 мин |  |
| 1. Приставные шаги влево вправо | 1 мин |  |
| 1. Прыжки со сменой положения ног | 1 мин |  |
| 1. **КОМПЛЕКС ОРУ**   **- наклоны головы влево вправо**  **- вращение кисти (внутрь, наружу)**  **- вращение локтя**  **-вращение прямых рук (вперед, назад)**  **- наклоны корпуса влево , вправо, вперед, назад**  **- вращение корпуса влево , вправо**  **-наклоны вперед, в сторону, назад в барьерном шаге**  **-шпагат (продольный, поперечный)**  **- вращение голеностопного сустава** | 10 мин |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (прыжковая подготовка)** | | |
| 1. Прыжки с подтягиванием коленей к груди | 2 раза по 10 раз |  |
| 1. Прыжки из приседа вверх | 15 раз |  |
| 1. Прыжки в стороны через препятствие (рулон бумажного полотенца) | 20 раз |  |
| 1. Прыжки вперед назад через препятствие(рулон бумажного полотенца) | 20 раз |  |
| 1. Степ-апы (выход силой) на стул | 20 раз |  |
| 1. Выпрыгивание с отягощением (с подушкой) | 20 раз |  |
| **ЗАМИНКА**   1. Лежа на спине касание рук разноимённой ногой 2. Лежа на спине касание коленом груди 3. Лежа на спине касание двумя ногами за головой   4. Лежа на животе касание рук разноимённой ногой  5. Упражнение «кошечка»  6. Упражнение «Мостик»  7. Упражнение «Березка» | | |

Упражнения для пресса

**Опускание/поднимание спины из положения сидя.** Исходное положение: сидя на полу, зафиксировать ноги под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Медленно выполнить опускание на спину, держа все время голову на груди, а затем подняться в исходное положение без помощи рук. Выполнить по 2 подхода 15-20 раз с небольшим интервалом отдыха.

**Поднимание ног в положении лежа на спине.** Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх до вертикального положения и медленное опускание вниз. Ноги обязательно должны быть натянутыми и напряженными (2 подхода по 15 раз с небольшим интервалом отдыха).

Упражнение для спины

**Поднимание спины наверх из положения лежа на животе.** Исходное положение: лежа на полу на животе, ноги зафиксировать под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Выполнить поднимание спины от пола до максимально возможного уровня, затем медленно опуститься в исходное положение и сразу повторить задание. При выполнении упражнения глаза должны смотреть вниз. 2 подхода по 15 раз с небольшим интервалом отдыха.

Упражнения для рук

**Планка**. Исходное положение: упор лежа на полу, т.е. упереться прямыми руками и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе. 2 подхода по 20 секунд.

**Планка на одной руке** (сначала на правой, затем на левой). Исходное положение: упор лежа, прямую руку прижать к бедру вдоль туловища, плечи не разворачивать, ноги не разводить. 2 подхода по 20 секунд.

Растяжка

В конце тренировки эти упражнения хорошо помогут расслабить мышцы и постепенно развить гибкость. Детям до 3 лет рекомендуется выполнять все задания, кроме шпагатов.

**Складки ноги вместе и врозь при помощи родителей.** Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, руки тянутся к ногам. Родители несильно давят на спину. 2 подхода по 10 раз.

**"Колечко".** Это упражнение направлено на растяжку мышц спины, плечевого пояса, передней поверхности бедра. Исходное положение: лежа на животе, упереться на прямые руки, которые стоят близко к животу, и потянуться головой наверх. Затем согнуть ноги и потянуться носочками к затылку, стараясь его коснуться. Продержаться в этом положении 10 секунд, затем отдохнуть и повторить еще раз.

