

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА, КУЛЬТУРЫ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАКРЫТОГО АДМИНИСТРАТИВНО-  
ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
ЦИОЛКОВСКИЙ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ЗАКРЫТОГО АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЦИОЛКОВСКИЙ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От «10 » июня 2020 года

«Утверждаю»  
директор  
МАУ ДОСШ ЗАТО Циолковский В.Д. Крайнов  
  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
«10 » июня 2020 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Волейбол»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень:** базовый

**Возраст учащихся:** 7-18 лет

**Срок реализации:** 8 лет

**Автор/разработчик:**  
Бабенко Егор Александрович  
Бабенко Надежда Николаевна  
**Тренеры-преподаватели**  
МАУ ДОСШ ЗАТО Циолковский

Циолковский, 2020

## Содержание:

1.	Комплекс основных характеристик программы:.....	3 стр.
1.1	Пояснительная записка .....	3 стр.
1.2	Цель и задачи программы.....	7 стр.
1.3	Содержание программы.....	7 стр.
1.4	Планируемые результаты освоения программы .....	14 стр.
2	Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.....	15 стр.
2.1	Календарный учебный график .....	15 стр.
2.2	Условия реализации программы .....	19 стр.
2.3	Формы аттестации.....	20 стр.
2.4	Оценочные материалы.....	21 стр.
2.5	Методические материалы.....	26 стр.
2.6	Список литературы.....	27 стр.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы образования: объем, содержание, планируемые результаты**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа «Волейбол» составлена для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивной школы ЗАТО Циолковский.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ Министерства образования и науки Российской Федерации:

- Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- В программе использованы методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685);
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 г.;
- санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172 от 04.07.2014 г. №41.

Программа является основным документом учебно-тренировочной работы по баскетболу.

**Актуальность программы** заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей, программа разноуровневая. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

**Новизна программы** состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Кроме этого воспитанники группы начальной подготовки 2-го года обучения, участвуют в программе «Наставничество» в МАУ ДОСШ ЗАТО Циолковский, 10 человек являются наставляемыми.

**Отличительной особенностью программы** является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Подготовка волейболистов проводится в 2 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой контрольные нормативы. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода учащихся на следующий этап подготовки. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы:

Первый этап (начальной подготовки) – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие разрешение врача. На этом этапе прививается интерес детей к спорту, осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на развитие физических качеств с учетом специфики, овладение основами техники и тактике, правилами игры, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры).

Второй этап (учебно-тренировочный) Группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков, прошедших начальную подготовку (не менее 1 года) и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. Этап направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную (в т.ч. игровую), соревновательную; вводятся элементы специализации по игровым функциям. Группа комплектуется из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выполнивших контрольные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, а также выполнившие нормативы. Этап предназначен для совершенствования технико-тактического мастерства, специализации по игровым функциям, адаптации к требованиям в командах высших разрядов.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов (общей, специальной физической подготовки и игровой практики). Спортсмены, выполнившие установленные нормативы переводятся на следующий этап и в более раннем возрасте. Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки перевод из одной группы в другую оформляется приказом директора.

Для выполнения задач в каждой категории учебных групп необходимо: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы ДОСШ.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так на начальном этапе обучения, когда эффективность средств еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре), объем физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетического упражнения, волейбола, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и другие. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче норм по соответствующим данной группе нормативам.

СФП непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения;

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры, силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции к ориентировке, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия, связанные с этими приемами. По мере изучения технических приемов учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке занимает интегральная подготовка. Ее основу составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической, технической, тактической подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов входит спортивные соревнования. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал, развивал необходимые "соревновательные" качества, волю к победе, повышая надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

В группах начальной подготовки проводятся соревнования по упрощенным правилам, товарищеские (контрольные) соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры, а так же проводится на учебно-тренировочных занятиях индивидуальная работа с игроками, имеющими высокие ростовые показатели и хорошие физические качества. Группы сдают контрольные и переводные нормативы по ОФП для данного возраста.

Подготовка волейболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической

подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Многолетняя подготовка волейболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе.

Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями волейболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

**Адресат программы:** программа рассчитана для работы с детьми 7-18 лет. Минимальное количество обучающихся в группе – 12 человек.

**Форма проведения учебных занятий:** групповая.

Набор обучающихся производится на основании положения МАУ ДОСШ ЗАТО Циолковский «О приеме, переводе, отчислении обучающихся МАУ ДОСШ ЗАТО Циолковский».

#### **Режим занятий и наполняемость учебных групп**

Год обучения	Возраст	Минимальная наполняемость групп	Занятия		Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец периода
			Всего часов в неделю	Общее количество часов в год	
1 год	7-8	12	6	216	Выполнение нормативов ОФП
2 год	8-9	12	8	288	Выполнение нормативов ОФП
3 год	9-10	12	8	288	Выполнение нормативов ОФП
4 год	11-12	12	12	432	Выполнение нормативов ОФП
5 год	12-13	12	12	432	Выполнение нормативов ОФП
6 год	13-14	12	16	576	Выполнение нормативов ОФП
7 год	14-15	12	16	576	Выполнение нормативов ОФП
8 год	15-18	12	16	576	Выполнение нормативов ОФП

## 1.2 Цель и задачи программы

### Цель программы:

сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

#### обучающие:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

#### развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

#### воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

## 1.3 Содержание программы

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по волейболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		НП			УТ				
		1 г. о.	2 г. о.	3 г.о	1 г. о.	2 г. о.	3 г. о.	4 г. о.	5 г. о.
	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
1.	Теоретическая подготовка	14	18	18	20	20	27	32	32
2.	Общая физическая подготовка	74	88	80	120	103	120	81	82
3.	Специальная физическая подготовка	40	67	63	86	70	103	102	110
4.	Техническая подготовка	42	45	53	74	63	110	120	119
5.	Тактическая подготовка	18	24	31	53	43	79	86	93
6.	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	22	36	33	51	49	93	115	117
7.	Инструкторская и судейская практика				16	16	20	20	
8.	Контрольные и переводные	6	10	10	16	14	18	20	20

	нормативы								
	<b>Общее количество часов</b>	<b>216</b>	<b>288</b>	<b>288</b>	<b>432</b>	<b>432</b>	<b>576</b>	<b>576</b>	<b>576</b>

## Содержание учебно-тематического плана

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*1. Физическая культура и спорт в России.* Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения волейбола.

*2. Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

*3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

*4. Основы техники и тактики игры.* Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

*5. Оборудование и инвентарь.* Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

*6. Спортивные соревнования.* Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая -для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

**Метания:** малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

**Многоборья:** спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

**Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызываи смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### ***Специальная физическая подготовка (СФП)***

**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 вначале 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 обучающиеся 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** (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, 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, 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 досоков). 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 стенкой 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 лучезапястных 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, разгинаясь 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 обучающемуся 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 или посылаемого мячометом).

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 прогибанием 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 у 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 у 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). Спрывгивание 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 (посыпаемого мячом) 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).

В 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 (спривгивание).

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, повернувшись 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 занимающийся движется 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.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### *Техника нападения*

Перемещения и стойки. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений.

Передачи: Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и прыжке, после перемещения

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

### *Техника защиты*

Перемещения и стойки; то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

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

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

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### **Тактика нападения.**

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и зоне.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче); взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

3. *Командные действия:* прием нижней подачи и первая передача в зону 3; прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

### **Тактика защиты.**

1. выбор места при приеме нижней подачи;

2. расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

## ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.

2. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.

3. Выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники.

4. Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.

5. Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.

6. Чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.

7. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.

8. Учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.

9. Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

10. Участие в официальных соревнованиях различного уровня, выполнение установок на игру. Разбор игр.

## ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Инструкторско-судейская практика начинается с этапа спортивного совершенствования.

*По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2. Составить конспект и провести разминку в группе.

3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

5. Руководить командой класса на соревнованиях.

*Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:*

1. Вести протокол игры.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини- волейболу.

### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

*По окончании первого года обучения, учащиеся должны:*

- знать общие основы волейбола;
- расширят представление о технических приемах в волейболе;
- научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
- уметь играть по упрощенным правилам игры;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- получить навыки технической подготовки волейболиста;
- освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите, технику верхних передач, технику передач снизу, технику верхнего приема мяча, технику нижнего приема мяча, технику подачи мяча снизу.

*По окончании второго года обучения, учащиеся должны:*

- Уметь играть по правилам;
- освоить технику верхней прямой подачи мяча, технику нападающего удара,
- овладеть техникой блокировки в защите, техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении, навыками судейства;
- уметь управлять своими эмоциями;
- знать методы тестирования при занятиях волейбола, основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

*По окончании третьего и последующих годов обучения, учащиеся должны:*

- овладеть техникой прямой подачи в прыжке, контр - атакующим действиям в волейболе, тактикой нападения, тактикой защиты;
- уметь принимать мяч от сетки;
- научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание, делать отвлекающие действия при вторых передачах;
- получить навыки командных действий в защите и нападении;
- уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

## **2.1 Календарный учебный график группы начальной подготовки (НП 1 год обучения)**

Календарный учебный график группы начальной подготовки (НП 2 год обучения)

**Календарный учебный график группы начальной подготовки (НП 3 год обучения)**

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	18
Общая физическая подготовка	8	12	12	12	11	9	10	2	5	9	3	80
Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	63
Техническая подготовка	7	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	53
Тактическая подготовка	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	31
Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	33
Инструкторская и судейская практика												
Контрольные и переводные нормативы								5	5			10
Всего часов												288

**Календарный учебный график учебно- тренировочной группы (УТ 1 год обучения)**

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	20
Общая физическая подготовка	10	15	13	14	10	12	14	2	3	13	2	120
Специальная физическая подготовка	8	9	8	9	8	8	8	8	8	8	8	86
Техническая подготовка	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	74
Тактическая подготовка	6	7	6	7	6	6	6	7	6	7	6	53
Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	9	9	9	9	8	8	9	9	8	9	6	51
Инструкторская и судейская практика												
Контрольные и переводные нормативы								7	7	2		16
Всего часов												432

**Календарный учебный график учебно- тренировочной группы (УТ 2 год обучения)**

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	20
Общая физическая подготовка	7	8	7	8	7	7	8	7	7	7	8	103
Специальная физическая подготовка	9	10	9	10	9	9	10	9	9	9	8	70
Техническая подготовка	15	17	12	17	9	13	14	6	2	16	2	63
Тактическая подготовка	7	8	7	8	7	7	7	7	7	8	7	43
Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	11	11	11	11	10	10	11	10	8	10	8	49
Инструкторская и судейская практика				2	2	2	2	2	2	2	2	16
Контрольные и переводные нормативы								7	7			14
Всего часов												432

**Календарный учебный график учебно- тренировочной группы (УТ 3 год обучения)**

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	27
Общая физическая подготовка	8	9	9	8	7	7	7	7	6	8	6	120
Специальная физическая подготовка	10	11	10	11	10	10	10	10	9	10	9	103
Техническая подготовка	15	13	19	19	14	15	18	5	1	17	4	110
Тактическая подготовка	10	10	9	10	9	9	9	9	8	9	8	79
Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	13	13	13	13	12	13	13	12	11	12	11	93
Инструкторская и судейская практика				2		2	2	2	2	2	2	16
Контрольные и переводные нормативы							7	6	5			18
Всего часов												576

**Календарный учебный график учебно- тренировочной группы (УТ 4 год обучения)**

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	32
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9	8	81
Специальная физическая подготовка	12	12	11	12	11	12	12	12	11	12	11	102
Техническая подготовка	19	24	18	25	14	15	20	5	2	20	2	120
Тактическая подготовка	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	9	86
Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	13	14	13	14	13	13	13	13	11	13	13	115
Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Контрольные и переводные нормативы						4	6	5	5			20
Всего часов												576

**Календарный учебный график учебно- тренировочной группы (УТ 4 год обучения)**

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	32
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9	8	81
Специальная физическая подготовка	12	12	11	12	11	12	12	12	11	12	11	102
Техническая подготовка	19	24	18	25	14	15	20	5	2	20	2	120
Тактическая подготовка	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	9	86
Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	13	14	13	14	13	13	13	13	11	13	13	115
Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Контрольные и переводные нормативы								10	10			20
Всего часов												576

## Календарный учебный график учебно-тренировочной группы (УТ 5 год обучения)

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	32
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9	8	82
Специальная физическая подготовка	12	12	11	12	11	12	12	12	11	12	11	110
Техническая подготовка	19	24	18	25	14	15	20	5	2	20	2	119
Тактическая подготовка	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	9	93
Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	13	14	13	14	13	13	13	13	11	13	13	117
Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Контрольные и переводные нормативы								10	10			20
Всего часов												576

### 2.2. Условия реализации программы

*Срок реализации программы:* 8 лет обучения

Структура многолетнего процесса подготовке спортивного резерва представляет собой единую организационно-педагогическую систему, состоящую из последовательно чередующихся этапов, которые находятся в неразрывной связи с возвратными и квалификационными показателями юных спортсменов.

*Формы и режим учебно-тренировочных занятий:* занятия проводятся с детьми 7-18, Наполняемость группы до 20 человек.

*Ведущей формой организации обучения* является групповая, но с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении программного материала может быть различной.

*Место проведения занятий:* спортивный зал, открытая многофункциональная площадка МАУ ДОСШ ЗАТО Циолковский.

*Материально-технические условия:* мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи мини-футбольные № 3.5, № 4, стойки, гимнастические маты, скакалки, гимнастические скамейки, тренировочные конусы, сигнальные флаги, скакалки, секундомер, рулетка, информационное табло, информационная доска, свисток, насос с иглой для накачивания мячей, медицинская аптечка.

*Педагогические условия:*

- учет индивидуальных и возрастных особенностей детей 7-18 лет в использовании форм, средств и способов реализации программы «волейбол»;

- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с детьми;

- создание условий для развития воспитанника и его способностей.

*Методические условия:*

- наличие необходимой документации (учебный журнал, локальные акты регламентирующие деятельность образовательного учреждения);

- наличие образовательной программы по виду спорта, календарно-тематического планирования)

- наличие программы воспитательной работы.

*Кадровое обеспечение программы:*

Занятия проводит тренер-преподаватель Бабенко Егор Александрович и Бабенко Надежда Николаевна, молодые и перспективные тренера-преподаватели, имеющие высшее образование, необходимые знания и опыт.

*Информационное обеспечение:*

1. Библиотека международной спортивной информации. (<http://bmsi.ru>);

2. Консультант Плюс ([www.consultant.ru](http://www.consultant.ru));

3. Минспорта РФ Минспорта РФ (<http://www.minsport.gov.ru/sport/>);

4. Министерство Науки и высшего образования Российской Федерации (<https://minobrnauki.gov.ru>);

5. Всероссийский реестр видов спорта. (<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>);

## 2.3. Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов воспитанников, которые отражают достижения цели и задач программы:

<b><u>Способы и формы выявления результатов</u></b>	<b><u>Способы и формы фиксации результатов</u></b>	<b><u>Способы и формы предъявления результатов</u></b>
Опрос	Журнал посещаемости. Аналитический материал.	Аналитические справки Соревнования.
Анкетирование. Сдача нормативов. Соревнования.	Грамоты. Дневник наблюдений. Фото. Отзывы (детей и родителей).	Открытые занятия.

Качество тренировочного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий воспитанниками;

- диагностика уровня обученности, развития и воспитанности (1 раз в год);

- участие в соревнованиях

Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

**Формы диагностики:** тестирование, зачёт, соревнования, контрольные упражнения, анкетирование, беседа.

**Формы контроля:** вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля: диагностическая беседа; наблюдение; опрос.

Текущая проверка осуществляется в процессе усвоения каждой темы. Контрольные испытания проводятся регулярно в учебных целях как более высокая

ступень тренировок. Кроме того, контрольные испытания незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года – в форме промежуточной аттестации.

**Главной формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования.**

#### **2.4. Оценочные материалы**

Достижение воспитанниками планируемых результатов позволяют определить следующие формы и методы диагностики:

- вводная диагностика – выявление исходного уровня состояния воспитанников;
- промежуточная диагностика – выявление эффективности педагогического воздействия;
- итоговая диагностика – выявление достигнутого уровня развития способностей детей.

Для определения уровня освоения программного материала для воспитанников разработана следующая система оценки:

0-3,5 балла – низкий уровень

4-7,5 баллов – средний уровень

8-10 баллов – высокий уровень.

Формой фиксации и предъявления результатов оценивания уровня усвоения программного материала является протокол контрольных нормативов.

Для учета результатов и личностного развития воспитанников формой фиксации является «Карточка учета спортивных результатов воспитанников».

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Используемые методы
1.Развитие волевых качеств личности:	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение занятия:	терпения хватает меньше чем на $\frac{1}{2}$ занятия; терпения хватает больше чем на $\frac{1}{2}$	1 – 3 4 – 7	Наблюдение
1.1.Терпение	Определенного времени, преодолевая трудности.	- терпения хватает на все занятие.	8 – 10	Наблюдение
1.2.Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	волевые усилия ребенка побуждаются извне; иногда – самим ребенком; всегда – самим ребенком.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
1.3.Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	ребенок постоянно находится под воздействием	1 – 3	Наблюдение

	(приводить кциальному свои действия).	контроля извне (низкий уровень самоконтроля); периодически контролирует себя сам (средний уровень самоконтроля); постоянно контролирует себя сам (высокий уровень самоконтроля).	4 – 7  8 – 10	
2.Поведенческие качества: 2.1. Поведение ребенка на занятиях	Умение слушать внимательно, выполнять задания, работать быстро, увлеченно и старательно, успевать все сделать.	ребенок часто отвлекается, рассеян, несамостоятелен, работает медленно и не увлеченно; ребенок не совсем сосредоточен на своей работе, подражает другим и часто обращается за помощью; - ребенок слушает внимательно, самостоятелен до конца, работает увлеченно и быстро, успевает закончить свою работу вовремя.	1 – 3  4 – 7  8 – 10	Наблюдение
2.2. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия).	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.	Периодически провоцирует конфликты; сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; пытается самостоятельно уладить	1 – 3  4 – 7  8 – 10	Тестирование

		возникающие конфликты.		
2.3. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные.	Избегает участия в общих делах; Участвует при побуждении извне; проявляет инициативу в общих делах.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
3. Развитие познавательного интереса (ориентационные качества): 3.1. Мотивация учебно-познавательной деятельности.	Уровень внутреннего побуждения личности к тому или иному виду деятельности, связанного с удовлетворением определенной потребности.	низкий уровень мотивации (общий интерес к тому или иному занятию или интерес связан извне); средний уровень мотивации (конкретный интерес к занятию, интерес периодически стимулируется извне); - высокий уровень внутренней мотивации	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкета «Мои интересы»
3.2. Отношение к трудовой деятельности.	Умение преодолевать трудности.	трудности преодолевает без всякой настойчивости или с чьей-либо помощью, так как сам не уверен; трудности преодолевает сам, но только с целью самоутвердиться или порадовать других; настойчив в борьбе с трудностями, не боится их,	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение, анкетирование

		стремиться совершенствовать свои знания и умения.		
3.3. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	завышенная; заниженная; нормальная.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкетирован ие

### Нормативы по волейболу

№	Контрольные нормативы	Начальной подготовки			Тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
2.	Бег 30 м, сек.	5,7	5,5	5,3	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4
3.	Бег 30 м (5х6м), сек.	12,2	11,9		-	-	-	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «слочка», сек.	-	-		28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
5.	Прыжок в длину с места, см	165	175		200	210	216	220	225
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38		46	50	52	55	60
7.	Метание набивного мяча 1 кг - из-за головы двумя руками, м -сидя; -стоя	4,0	5,0		5,7	6,5	7,2	7,5	7,9
		8,0	9,0		10,8	13,5	14,5	15,2	15,5
8.	Становая сила, кг	55	61		84	94	98	102	112

### Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам подготовки

№	Контрольные нормативы	НП			УТ					
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
									связующие	нападающие
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Техническая подготовка										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Техническая подготовка										
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.	3	3	5	5	5				
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.			3	4	5	6			
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (передование)	-	-	3	4	5	5	8	5	
4.	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке.	3	3	3	4	5	3	3	4	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)			3	3	4	3	3	4	
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5,			2	3	4	3	2	3	

	из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)								
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3	4	6	6	7
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4					
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) по диагонали				2	3	4	4	5
Тактическая подготовка									
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом			3	3	4	4	6	5
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом							4	2
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет			3	4	4	5	4	5
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)			3	4	5	5	3	4
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное			4	5	5	5	3	4
6.	Командные действия организация защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	5	6	7	8	8	8
Интегральная подготовка									
1.	Прием снизу - верхняя передача	5	6	8	6	7	7		
2.	Нападающий удар – блокирование				4	5	6	6	8
3.	Блокирование – вторая передача				5	6	7	6	8
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных к нападению			3	3	3	3	6	5
Спортивный результат									
1.	Потери подач в игре %	40	35	25	20	18	16	14	14
2.	Эффективность нападения в игре : -выигрыш -проигрыш %			30 25	40 25	40 25	40 20	35 16	40 20
3.	Полезное блокирование в игре %			25	30	30	30	35	40
4.	Ошибки при приеме подачи в игре %		30	22	20	18	14	12	12

## 2.5 Методические материалы

### Краткое описание основных методов и технологий.

Методы тренировки:

1. Методы для развития физических качеств (повторный, круговой, игровой, соревновательный).

2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов волейбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств, повторный).

3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом, анализ действий, совершенствование действий, задания на тренировках и соревнованиях, повторный).

4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, опыт положительный или отрицательный, пример, поощрение, самостоятельное выполнение упражнений, введение в тренировку сбивающих факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

На занятиях используются следующие педагогические технологии:

- игровая деятельность (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игр и эстафет, а также при выполнении тренировочных упражнений);

- информационно-коммуникационные технологии (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки воспитанников);

- личностно-ориентированная технология оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (воспитанники понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни. Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);

- проблемное обучение (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; пас партнеру делается не просто, чтобы избавиться от мяча, а для того что бы сохранить мяч, продолжить контроль мяча команды);

- педагогика сотрудничества (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования).

#### Алгоритм учебного занятия:

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. На каждом занятии присутствуют элементы разных разделов учебного плана.

В подготовительной части сообщаются задачи занятия, осуществляется организация воспитанников и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. На начальном этапе нарабатывается навык выполнения комплекса упражнений разминки - они одни и те же, но могут включать и дополнительные упражнения для разнообразия и для выполнения задач на конкретном занятии. Разминка перед занятием и перед игрой на соревновании психологически готовит детей к выполнению физических упражнений, приучает настраиваться на определенную работу, в то же время предотвращает травматизм.

В основной части решаются задачи овладения техническим минимумом начинающего футболиста: изучаются стойки и перемещения, пас внешней и внутренней стороной стопы, удар по мячу, удар по мячу с лета. Для повышения эффективности обучения тренер-преподаватель должен применять подготовительные и подводящие упражнения, использовать средства различных видов спорта и игр с мячом для развития основных физических качеств. В большинстве упражнений не должно быть более 10-15 повторений в одной серии.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью комплекса упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершается занятие подведением итогов.

## **Список использованной литературы**

### **Список литературы для педагога:**

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В. – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000 .
2. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. – М.: «Физкультура и спорт», 1988 .
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 2009.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для пед. ин-тов]. – Мн.: Выш. школа, физ. воспитания, 1979.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры. Учеб. по спец. – М.: Просвещение, 1988 .
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы [Текст]: для учителей общеобразовательных учреждений / [В. И. Лях, А. А. Зданевич]. - 7-е изд. - Москва : Просвещение, 2010.
7. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 2000.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры, учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
9. Найминова Э. Б. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс. 2001. – 256 стр., ил.
10. Физическая культура / [Б. И. Загорский, И. П. Залетаев, Ю. П. Пузырь и др.]. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Высш. шк., 1989.
11. Фурманов А.Г. Игра в мини-волейбол. – М.: Советский спорт, 1989. – 49 с., ил.
12. Чехов О.С. Основы волейбола./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979. – 168 с., ил.

### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.1988.
  2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.,1998.
  3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
  4. Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992.
- Волейбол/ Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000...