

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Согласовано**  Заместитель директора  МБОУ «Борисовская СОШ №2»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.С. Воскобойник  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_ | **Утверждено**  Директор  МБОУ «Борисовская СОШ №2»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Иванчук  Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_2023г. | **Рассмотрено**  на заседании педагогического совета от «\_\_»\_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_ |

**Образовательная (общеразвивающая) программа дополнительного образования детей**

**по волейболу (модифицированная)**

Срок реализации программы 6 лет

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 12 до 17 лет

**Разработчик программы:**

Цыбульник Евгений Николаевич,

Педагог дополнительного образования

высшей квалификационной категории

Борисовка, 2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ:**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…………………………………….……...3**

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН…………………………………………………………….7**

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ……………………………………………….....7**

**3.1 Методика и содержание работы по предметным областям..…………..7**

**3.1.1 Обязательные предметные области ………..………..………..…….......7**

**3.1.1.1 Предметная область «Теоретические основы физической**

**культуры и спорта»………………………………………………………..7**

**3.1.1.2 Предметная область «Общая физическая подготовка»…........9**

**3.1.1.3 Предметная область «Вид спорта»……………………….……..12**

**3.1.2 Вариативные предметные области …………………..…….……….…27**

**3.1.2.1 Предметная область «Различные виды спорта и**

**подвижные игры»………………………………………………………...27**

**3.1.2.2 Предметная область «Специальные навыки»…………….…..28**

**3.2 Рабочие программы по предметным областям………….……………..30**

**3.3 Объемы учебных нагрузок …………………………..………...………....31**

**3.4 Методы выявления и отбора одаренных детей……………………..….31**

**3.5 Требования техники безопасности в процессе реализации**

**программы…………………………………………………………….………...34**

**4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ……………………………………………………………...…………37**

**5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ………………………...………………………….42**

**5.1 Методические указания по организации аттестации……………….....42**

**5.2 Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке…...43**

**5.3 Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке…..45**

**5.4 Перечень вопросов по освоению теоретической части программы....46**

**6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ…................49**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В основу написания данной программы была положена часть образовательной программы Детско-юношеской спортивной школы «ФАКЕЛ» г. Тула, которая составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Министерства образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регулирующими работу школ.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся МБОУ «Борисовская СОШ №2», их социальную адаптацию.

* группы принимаются обучающиеся в возрасте от 12 до 17 лет, имеющие желание заниматься волейболом. Набор обучающихся в группы для обучения по программе осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Место занятий - игровые площадки и спортивные залы МБОУ «Борисовская СОШ №2»

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания; он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развить физические и нравственные возможности, воспитать и закалить волю. Проблема физического воспитания детей является наиболее актуальной в настоящее время.

Волейбол - очень популярная спортивная командная игра. Международная федерация волейбола объединяет 220 стран мира, а впервые об этой игре упоминается еще в древнеримских хрониках III века до нашей эры. Как современная игра этот вид возник в 1895 году в США. Волейбол такой вид спорта, при занятии которым повышается соревновательный азарт, воспитывается стойкость характера и закалка духа. Волейбол развивает быстроту движения, реакцию, прыгучесть, силу. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах, в частности улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается общий обмен веществ. Игра – весьма эффективное средство сохранения и укрепления здоровья и физического развития ребенка. В процессе игровой деятельности, учащиеся испытывают положительные эмоции, поэтому игра представляет собой средство, как физического развития, так и средство отдыха. Волейбол отличен от других видов спорта еще и тем, что в игре происходит молниеносная смена игровой ситуации, постоянные переходы от обороны к атаке вследствие чего возникает сама необходимость развивать координацию движений, выносливость, разнообразить движения и активность.

Образовательная программа по волейболу предполагает подготовку по виду спорта волейбол. Программа разработана в соответствии с:

- федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом министерства спорта Российской Федерации №939 от 15 ноября 2018 года,

- ФЗ от 29.12.2012 года №273 «Об образовании в Российской Федерации»,

- ФЗ от 04.12.2007 года №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации",

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

**Цель программы:**

Основной целью данной программы является организация подготовки обучающихся МБОУ «Борисовская СОШ № 2» по волейболу в соответствии с их общефизическим оздоровлением.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

обучающие:

- привить интерес к игре;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- освоить технику игры в волейбол.

воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся,

- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в волейболе,

- подготовку одаренных детей в образовательные организации, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта,

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в волейболе,

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

**Минимальный возраст для зачисления на обучение**

В группы первого года обучения могут быть зачислены обучающиеся с 12 лет, выполнившие нормативы общей физической подготовки (+ мед.справка и заявление от родителей).

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень обучения | Год обучения | Количество часов в неделю | Количество занятий в неделю | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Мин. наполняемость группы (чел.) | Макс. количественный состав группы (чел.) |
| Базовый уровень обучения | 1 год обучения | 9 | 3 | 12 | 15 | 25 |
| 2 год обучения | 9 | 3 | 12 | 15 | 25 |
| 3 год обучения | 9 | 3 | 12-13 | 14 | 25 |
| 4 год обучения | 9 | 3 | 12-14 | 14 | 25 |
| 5 год обучения | 9 | 3 | 13-15 | 12 | 25 |
| 6 год обучения | 9 | 3 | 14-16 | 12 | 25 |

Начало занятий ежегодно с 1 сентября.

При определении нагрузок на занятии, осуществлении развития физических качеств обучающихся, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Результатом освоения программы по виду спорта волейбол является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**В области теоретические основы физической культуры и спорта:**

* знать историю развития избранного вида спорта;
* понимать какое место и роль занимает физическая культура и спорт в современном обществе;
* знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
* федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
* понимать основы спортивной подготовки;
* иметь необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
* уметь применять гигиенические знания, умения и навыки;
* знать о режиме дня, закаливание организма, здоровом образе жизни;
* иметь представление о основах спортивного питания.

**В области общей физической подготовки:**

* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
* формирование двигательных умений и навыков;
* уметь применять на практике различные комплексы физических упражнений;
* способствовать укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

**В области избранного вида спорта:**

* овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
* развитие специальных психологических качеств;
* обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
* выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
* знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
* знать требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**В области «различные виды спорта и подвижные игры»:**

* уметь развивать основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) средствами других видов спорта и подвижных игр;
* иметь представление о других видах спорта и подвижных играх.

**В области «специальные навыки»:**

* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
* умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
* умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по годам обучения. Учебный план составлен в соответствии Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации №939 от 15 ноября 2018 года.

Учебный план включает в себя базовый уровень обучения (6 лет) (Приложение № 1 к программе).

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику по предметным областям, уровням подготовки, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, объемы учебных нагрузок, а также требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

**3.1. Методика и содержание работы по предметным областям**

**3.1.1 Обязательные предметные области**

**3.1.1.1 Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения обучающими 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, учебно-тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам волейбола и другим разделам теоретической подготовки.

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 окончании 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 2.

**Перечень тематических разделов и объемы программного материала**

**по предметной области «Теоретические основы**

**физической культуры и спорта»**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематический раздел** | **Базовый уровень сложности** | | | | | |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** | **6 год** |
| **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 | \* | \* | \* | \* | \* | \* |

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

Общая физическая подготовка должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств.

Перед общей физической подготовкой волейболистов стоят следующие задачи:

- Разностороннее физическое развитие.

- 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 развития 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.

В волейболе все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Употребление целенаправленных упражнений даст возможность ликвидировать имеющиеся недостатки, имеющиеся в физическом развитии занимающихся.

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.

В 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 и в опорном положении. Хорошим средством развития ловкости является упражнения на батуте. 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 и 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 3.

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

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тематические разделы | **Базовый уровень сложности** | | | | | |
| **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) | \* | \* | \* | \* | \* | \* |

**3.1.1.3 Предметная область «Вид спорта» для базового уровня**

**Перечень тематических разделов и объемы программного**

**материала по предметной области «Вид спорта»**

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тематические разделы | **Базовый уровень сложности** | | | | | |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** | **6 год** |
| **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 | Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 6 | Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 7 | Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 8 | Основы судейства | \* | \* | \* | \* | \* | \* |

**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 в 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.

5. Игрок зоны 3 выполняет низкую передачу перед собой, нападающий зоны 4 производит удар с короткой передачи.

6. Нападающий зоны 4 с передачи игрока зоны 3 производит удар «на взлете».

7. Нападающий зоны 4 производит удар с передачи игрока зоны 3, направленной за голову в этой же зоне.

8. 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.

7. Игрок зоны 3 идет на удар с короткой передачи, а игрок зоны 4, забегая в зону 2, производит удар с передачи за голову.

8. Оба нападающих играют с прострельных передач – один в зоне 3, другой в зоне 4.

9. Игрок зоны 3 имитирует атаку с короткой передачи, удар производит игрок зоны 4 с прострельной передачи в своей зоне.

10. 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».

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.

3. «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.

4. «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 нападающему зоны 4, который проводит удар без противодействия блокирующего, так как имитационные движения игрока зоны 3 отвлекли на себя блокирующего игрока противника.

5. «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 в 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.

3. Из зоны 2 нападающий откидывает мяч для завершающего удара игроку зоны 4.

4. Из зоны 2 нападающий откидывает мяч за голову перемещающемуся туда для откидки игроку зоны 3.

Комбинации системы при первой передаче в зону 4.

1. Передача для удара направлена игроку зоны 4, который и производит удар.

2. Игрок зоны 4 вместо удара откидывает мяч игроку зоны 3.

3. То же, но откидывает мяч в зону 2.

4. Из зоны 4 игрок откидывает мяч за голову для удара переместившемуся туда 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). В 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 выработки координационных 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).

**Комплексы подготовительных и подводящих упражнений**

Специальная физическая подготовканаправлена на развитие физи­ческих качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются спе­циальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости со­кращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на фор­мирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориенти­ровки, быстроты перемещения в ответных действиях па сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Подводящие упражнения непосредственно направлены на овладение структурой технического приема. К подводящим относят и имитационные упражнения. Подводящие упражнения облегчают условия выполнения приема и предупреждают появления целого ряда ошибок.

Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положений стойки игрока.

Техника передвижений. Передвижения выполняются в виде ходьбы, бега, скачков, выпадов. Но прежде чем выполнить тот или иной прием игры, волейболист должен принять определенную стойку или положение, обеспечивающее возможность своевременного выполнения необходимого движения.

По степени сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую. Находясь в определенной стойке, волейболист иногда стоит неподвижно или же незначительно передвигается переступанием из стороны в сторону, перенося массу тела с одной ноги на другую. Исходя из предшествующего движения, стойки имеют некоторые особенности. Например, стойка игрока, готовящегося к выполнению подачи, отличается от стойки игрока, готовящегося к блокированию.

Ходьба выполняется обычным, двойным, пригибным и приставным шагом. Для бега характерны стартовые ускорения и резкие изменения направления с последующими остановками. Последний шаг при этом выполняется стопорящим движением. При приеме мяча, летящего несколько в стороне, волейболист может сделать выпад. Более быстрым способом передвижения на небольшое расстояние является скачок, который применяется в большей степени при защитных действиях.

Упражнения на передвижения:

* Занимающиеся располагаются за лицевой линией площадки и принимают положение обусловленной стойки игрока. По определенному сигналу (зрительному или слуховому) передвигаются двойным или приставным шагом, скачком или выпадом (вправо, влево, в стороны).
* Занимающиеся располагаются в шеренгах за лицевой линией. По определенному сигналу они выполняют передвижения бегом к сетке, затем спиной вперед обратно. То же, но с имитацией определенного приема игры.
* Занимающиеся располагаются в двух колоннах в зонах 1 и 5. По сигналу бегут в зону 6, останавливаются и имитируют определенный прием игры.
* Расположение в шеренгах. Стартовые ускорения вперед, вправо, влево из различных положений: сидя лицом и спиной к направлению передвижения; лежа на спине и на животе головой и ногами в том же направлении.
* Расположение в колонне по одному за лицевой линией. Первый игрок из зоны 1 выполняет ускорение в зону 2, откуда передвигается вдоль сетки приставными шагами в зону 4, а затем спиной вперед, назад в зону 5. Из зоны 5 игрок передвигается в зону 6, где, выполнив остановку и имитацию приема мяча снизу двумя руками, уходит в конец колонны.
* Расположение то же, что в упражнении 5. Первый игрок выполняет ускорение в зону 6, имитирует прием мяча снизу одной рукой, затем передвигается в зону 2, где имитирует нападающий удар. Из зоны 2 возвращается спиной вперед в зону 6, откуда, подбежав в зону 4 к сетке, выполняет блокирование, снова передвигается спиной вперед в зону 6 и уходит в конец колонны.

Для того чтобы лучше усвоить технику выполнения передвижения, рекомендуется использовать различные подвижные игры. Так, например: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь».

Подачи. В волейболе применяются такие подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке.

Нижняя прямая подача выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются

Идентично нижней прямой подаче выполняется нижняя боковая, с той лишь разницей, что игрок располагается боком к сетке и удар выполняет сбоку. Подача с высокой траекторией полета мяча отличается тем, что замах выполняется в плоскости, перпендикулярной опоре, ударная рука отводится вниз-назад, а удар по мячу наносится резким и быстрым движением снизу, по дальней от сетки половине мяча ребром ладони так, чтобы после удара он получил передне-заднее вращение. Подача эта выполняется на открытых площадках или в спортивных залах с высоким потолком.

Верхняя прямая подача. В исходном положении игрок находится лицом или вполоборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока. Чтобы придать мячу вращение, нужно в момент удара кисть руки накладывать на поверхность мяча так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть смещать кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси. Тогда он остается в пределах площадки, хотя и имеет первоначальное направление полета вперед-вверх. Чтобы выполнить подачу без вращения мяча и вызвать его колебания, подбрасывание мяча производится без его вращения. Удар по мячу выполняется быстро и резко напряженной кистью. В этом случае мяч будет планировать. В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5-2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки. Существует также несколько способов верхней боковой подачи. Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке. Выполняя подачу с вращением мяча с места, игрок подбрасывает его почти над головой на высоту до 1,5 м. Бьющей рукой делает замах вниз-назад, масса тела переносится на соответствующую бьющей руке ногу. Продолжается движение руки сзади-вперед, удар по мячу производится впереди-сзади, туловище поворачивается в сторону сетки. Верхнюю боковую подачу можно выполнять и после одного или нескольких шагов, что дает возможность увеличить силу удара.

Упражнения на подачи:

* Расположение занимающихся в шеренге по одному. Многократные подбрасывания мяча на различную высоту, в зависимости от способа подачи.
* Занимающиеся становятся у стены в колонне по одному. Первый игрок подбрасывает мяч и выполняет замах и удар по мячу о стену избранным способом подачи, затем уходит в конец колонны, а упражнение продолжает следующий.
* Занимающиеся становятся в две шеренги на расстоянии 5-6 м друг от друга. Игроки первой шеренги выполняют подачи в сторону игроков, стоящих во второй шеренге.
* Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в шеренгах напротив сетки, в. 5 - 6 м от нее и выполняют подачи избранным способом через сетку. То же, но занимающиеся располагаются на лицевых линиях площадки.
* Занимающиеся в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи избранным способом.
* Подачи выполняются в определенные зоны и по ориентирам, расположенным на площадке.

Передачи. В игре применяются передачи мяча сверху двумя руками, находясь в опорном положений, в прыжке и с падениями.

Передача сверху двумя руками. В исходном положений туловище игрока расположено вертикально, ноги на ширине плеч или одна нога несколько впереди. Степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча. Руки выносятся перед лицом, кисти рук оптимально напряжены. С приближением мяча игрок начинает встречное движение выпрямлением ног, туловища и рук. При выполнении ударного движения в момент соприкосновения с мячом пальцы рук сначала амортизируют встречный полет мяча, затем кисти и пальцы рук упруго и эластично выпрямляются, придавая мячу новое поступательное движение. Указательные и средние пальцы являются основной ударной частью, безымянные и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. При передаче назад игрок поднимает руки, располагая их тыльной стороной кистей над головой, разгибает ноги, отклоняет туловище вверх-назад. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтевых суставах и движения туловища назад-вверх, с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночного столба.

В том случае, когда мяч летит высоко и направлен за игрока, выполняется передача сверху двумя руками или одной в прыжке. Во время прыжка руки выносятся над головой несколько выше, чем при передаче в опоре. Отталкиваясь от опоры, игрок поворачивает руки вверх и выполняет передачу в высшей точке прыжка. При передачах мяча в прыжке назад за голову техника движении остается такой же, как и при передачах из опорного положения. Передачи мяча сверху двумя руками в падении с перекатом на спину, с падением на бедро-спину применяются тогда, когда мяч летит прямо на игрока или в стороне от него.

Упражнения на передачи двумя руками сверху:

* Стоя в 1,5-2 м от стены, выполнять верхнюю передачу в стену на высоту 3-3,5 м, контролируя свое временное перемещение игрока к мячу, взаимное расположение туловище, рук, мяча, работу ног волейболиста.
* Попеременная верхняя передача над собой и в стену.
* Верхняя передача с продвижением вперед и в стороны. Во время выполнения передач смотреть по сторонам. После перемещения зафиксировать стойку.
* Передача в парах. Расстояние 4-6 м. Здесь надо следить за тем, чтобы мяч падал сверху; за своевременным принятием правильного исходного положения перед передачей мяча; наконец, за тем, чтобы ноги были согнуты и мяч принимался на уровне верхней части лица.
* Передача в тройках - «треугольник». Расстояние между партнерами 4-6 м;

Партнеру, стоящему справа;

Партнеру, стоящему слева.

При передаче игрок поворачивается в сторону передачи.

* Встречная передача в колоннах. Расстояние между колоннами 4-6 м. Следить за правильной стойкой, своевременным выходом под мяч. Работой ног.
* Передача с выходом вперед. Тренер стоит у сетки и набрасывает мяч в зону 1 (5) на расстоянии 1-1,5 м перед игроком. Игрок должен выйти вперед и передать мяч тренеру в зону 3 так, чтобы мяч опускался со средней траекторией. Обратить внимание на своевременный подход игрока к мячу и правильное положение рук, ног, туловища при передаче. Следить, чтобы игрок не начинал выхода вперед до броска мяча тренером. Передача должна быть направлена вверх - вперед; для этого туловище игрока должно быть расположено вертикально.
* Встречная передача в колоннах вдоль сетки с переходом игроков в противоположную колонну.
* Передача мяча из зоны 6 в зону 3 и дальше в зону 4, из зоны 4 в зону 6. Игроки меняются местами по ходу мяча.
* Передача мяча из зоны 6 в зону 3 и дальше в зону 2, из зоны 2 в зону 6. Обратить внимание. Чтобы передача в зону 3 была на расстоянии 0.5 -1 м от сетки и мяч опускался на игрока. Игрок зоны 3 должен при передаче обязательно повернуться лицом в сторону направления мяча, т.е. в сторону зоны 4 или 2. Передача в зону 4 (2) должна быть выполнена так, чтобы обязательно поднялся на 1-1,5 м над верхним краем сетки и опускался бы перед игроком, стоящим в зоне 4 (2), создавая тем самым игроку возможность следить за мячом и площадкой противника.
* Направление передач и перемещений игроков те же, что и в предыдущих упражнениях, только начинается упражнение в зоне 1 или 5.
* В упражнения 9, 10, 11 вносится добавление: из зоны 2 или 4 мяч не возвращается на свою площадку, а перебивается в соответствующие зоны на противоположную сторону. Смена мест игроками производится на своей стороне.
* Усложнить предыдущее упражнение можно вводом в действие второго мяча. Упражнение полезно тем, что увеличивается темп его выполнения и заставляет игрока предельно мобилизовать внимание.

Нападающие удары. В игре в волейбол используются прямой, боковой нападающие удары и удары с поворотом кисти и туловища.

Прямой нападающий удар характеризуется сочетанием сложных по координации движений. Подготовка к выполнению прямого нападающего удара осуществляется за счет ускоренной ходьбы, переходящей в бег. Ритм разбега существенно зависит от скорости и траектории передачи мяча для выполнения нападающего удара. Длина разбега составляет 2-3 шага и скачок. В скачке стопа вынесенной вперед ноги ставится на пятку (стопорящий шаг), вторая нога приставляется к первой, выпрямленные руки отводятся назад. Отталкивание от опоры начинают с махового движения руками по дуге сзади-вперед-вверх еще до активного разгибания ног. В волейболе прыжок вверх, как правило, максимально высокий, поэтому игрок должен оттолкнуться как можно сильнее. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах бьющей рукой вверх-назад, прогибается в груди и пояснице, ноги слегка сгибает в коленных суставах, правое плечо (если правая рука ударная) отводит назад, левую руку, незначительно сгибая в локтевом суставе, отводит вверх-в сторону. В момент удара по мячу бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, растянутые при замахе мышцы живота, груди и руки резко сокращаются. Рука выпрямляется, кисть накладывается на мяч в расслабленном состоянии, удар выполняется в определенном направлений. После удара по мячу игрок приземляется на согнутые в коленных суставах ноги и на переднюю часть стоп.

При выполнении бокового нападающего удара движения почти аналогичны прямому нападающему удару. Различие в том, что при замахе и ударе происходит движение, как в верхней боковой подаче.

При выполнении нападающих ударов с переводом руки и туловища, движения почти аналогичны прямому нападающему удару, с разницей в ударном движении, при котором игрок в момент удара по мячу поворачивает кисть руки и туловище в нужном ему направлений.

Прием мяча снизу двумя руками. Мячи, летящие на уровне пояса (или ниже пояса), принимаются, как правило, снизу двумя руками. При этом кисти рук соединены вместе и вынесены вперед. При приближении мяча игрок разгибает ноги, туловище поднимает несколько вверх и вперед. Удар по мячу выполняют предплечьями, затем руки смещают вперед-вверх за счет выпрямления туловища и разгибания ног.

Прием мяча снизу одной рукой. Одной рукой принимаются мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного передвижения игрока. Ударное движение выполняется напряженной кистью. Большое значение для успешной игры в защите имеет прием мяча снизу одной рукой в падении вперед или в сторону с последующим скольжением на груди и животе. Выполняя выпад вперед, а затем толчок ногой игрок посылает туловище вниз-вперед, руки для предстоящего махового движения несколько отведены назад. Одновременно с толчком нога, расположенная сзади, маховым движением выносится вверх, туловище игрока перемещается вперед-вверх, угол его наклона к горизонтали увеличивается. Удар по мячу осуществляется в полете тыльной стороной ладони или кулаком. После удара по мячу игрок вытягивает руки вперед и разводит в стороны несколько шире плеч. При приземлении на руки амортизация осуществляется главным образом, уступающим движением пояса верхних конечностей. Туловище прогибается в пояснице, опускаясь вниз-вперед до соприкосновения груди и живота с площадкой. Приземление сопровождается скольжением туловища по площадке, подбородок при этом отклоняется несколько назад.

Очень эффективен прием мяча снизу одной рукой в падении с выполнением кувырка через плечо после удара по мячу.

Блокирование. Определив направление и высоту передачи мяча для нападающего удара, игрок передвигается к предполагаемому месту встречи с мячом приставными шагами, скачком или медленным бегом. При этом ноги его незначительно согнуты в коленных, а руки - в локтевых суставах, кисти находятся на уровне головы. Перед блокированием игрок сильнее сгибает ноги в коленных и голеностопных суставах, ноги на ширине плеч, а предплечья согнутых рук, поднимаются несколько выше головы. При блокировании нападающих ударов, выполняемых после обычных передач, игрок отталкивается от опоры в тот момент, когда нападающий находится в безопорном положений. Определив действия нападающего, блокирующий отталкивается от опоры, при этом движение начинается руками, а затем ногами. Резким разгибанием ног, выпрямлением туловища и энергичным махом руками игрок принимает вертикальное положение.

Руки выносятся над сеткой так, чтобы предплечья имели небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены несколько меньше диаметра мяча и оптимально напряжены. При приближении мяча руки перемещаются вперед-вверх в сторону соперника. Одновременно кисти сгибаются в лучезапястных суставах и пальцами выполняется движение вперед-вниз. После блокирования игрок приземляется на согнутые ноги.

Описанные выше движения касаются техники выполнения неподвижного блокирования. Подвижное блокирование аналогично неподвижному. Если для неподвижного блокирования руки выставляют над сеткой с целью прикрытия определенной зоны площадки, то при подвижном игрок перемещает руки вправо или влево, в зависимости от направления нападающего удара. Если удары блокируются с краев сетки, ладонь руки, ближней к краю, разворачивается внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Техника блокирования нападающих ударов, выполняемых после различных передач, почти аналогична описанной выше. Исключение составляет момент отталкивания от опоры, который соотносится с началом безопорной фазы нападающего.

Техническая подготовка направлена на обучение техники движений и ее совершенствование, служащей средством ведения соревновательной борьбы. Для создания наиболее благоприятных условий с целью изучения приемов игры, обучение следует строить по такому плану:

1. Общее ознакомление с приемом игры.

2. Выполнение приема в упрощенных условиях.

3. Выполнение приема в условиях, приближенных к игровым.

4. Совершенствование приема в игровой ситуации.

В процессе подготовительных и подводящих упражнений развиваются специальные физические способности - быстрота перемещений, прыгучесть, сила кистей и их подвижность, а также они направлены на овладение структурой технического приема.

**Инструкторская и судейская практика**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на каждом году базового уровня подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера дня участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

*1-3 год обучения:*

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

*4 год обучения:*

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.

3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

*5 год обучения:*

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

2.Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

*6 год обучения:*

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волей болу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях. Составление календаря игр.

**3.1.2 Вариативные предметные области**

**3.1.2.1 Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»**

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- 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 у 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.

**3.1.2.2 Предметная область «Специальные навыки»**

Темы для практического и теоретического изучения:

* Виды спортивного травматизма;
* Особенности спортивного травматизма;
* Причины спортивного травматизма;
* Профилактика спортивного травматизма;
* Меры страховки и самостраховки;
* Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений;

Спортивный травматизм – возникновение травм во время занятий спортом и выполнения физических упражнений. Как правило, эти травмы легкой или средней степени тяжести, от них обычно не зависит жизнь человека.

Виды спортивного травматизма Обычно любые спортивные травмы делятся на 4 вида:

• незначительные поверхностные травмы (ссадины, потертости кожи, царапины). Они наиболее часто встречаются в спорте;

• ушибы, гематомы;

• растяжение или разрыв связок;

• переломы.

Причины возникновения травм в спорте, зависящих от самого спортсмена

К группе факторов «внутренних причин», зависящих от самого спортсмена, относятся:

• Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена;

• Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях;

• Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или недолеченной травмы;

• Отсутствие разминки или неправильное ее проведение;

• Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

Мероприятия по профилактике травматизма:

• правильные методики во время тренировок;

• контроль за безопасностью места занятий, исправностью инвентаря;

• применение специальной одежды, обуви, защиты;

• постоянный контроль медработников.

Самую важную роль в предупреждении спортивного травматизма играют тренер, контролирующий состояние спортсменов. Особое внимание стоит уделять воспитательной работе и разъяснению правил безопасности.

Страховка и самостраховка

Важную роль в предупреждении травм имеет специальная страховка. Не менее весомое значение в организации безопасных занятий имеет самостраховка. Под этим термином подразумевается способность спортсмена самостоятельно принимать решения и выходить из опасных ситуаций невредимым либо с минимальными повреждениями. Спортсмен должен вовремя принять решение о прекращении выполнения сложного упражнения, предотвратить удар, падение и т.д. Самостраховка – это умение падать, не травмируясь. Получение стойкого навыка самостраховки является также очень важным для исключения травматизма на занятиях по специальной физической подготовке. Этот навык сохраняется на годы и может не раз спасти жизнь и здоровье.

Технику безопасного падения начинают изучать с выполнения самых простых движений – группирования, кувырков и перекатов.

Приемы самостраховки

Чтобы избежать травм и массы неприятных ощущений, нужно научиться падать правильно, то есть с наименьшими потерями для организма. Главное при любом падении — сгруппироваться и погасить удар. Добиться этого можно тремя путями:

• использовать руки и ноги в качестве амортизаторов;

• уменьшить силу падения за счет снижения высоты падения и переката;

• нанести встречный резкий удар по ковру всей поверхностью прямых рук – таким образом, удар от падения гасится встречным ударом.

При падении нужно обязательно задержать дыхание. Падение на выдохе и, еще хуже, — на вдохе — обеспечит довольно неприятные ощущения. Важно — не бояться падать! Тот, кто боится, — набивает больше синяков и шишек.

Упражнения для амортизации падений сгибанием рук

Этот способ самостраховки применяют при падениях на месте или с небольшой поступательной скоростью движения. При обучении падениям используют поролоновые маты.

1.Попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о стол, табуретку, гимнастическую скамейку, пол; то же, но ноги на скамейке или поддерживаются партнером; то же с опорой на партнера, лежащего на спине. Темп выполнения упражнений постепенно возрастает.

2. Ходьба на руках; в упоре лежа, с под-спрыгивании, перепрыгивании и т.д.

Между тем зачастую подобные травмы, как бытовые, так и спортивные, объясняются не случайностью, а слабой физической подготовкой школьников и недостаточным вниманием тренеров и учителей физической культуры к упражнениям, развивающим навыки самостраховки. Эти упражнения несложны, доступны и нужны практически всем детям, а в особенности тем, кто занимается видами спорта, связанными с неожиданными или преднамеренными падениями (гимнастика, акробатика, борьба, футбол, волейбол и др.) Однако наивно думать, что, разучив 10-20 специальных упражнений, мы уже застраховали детей от травм. Преградой травматизму они станут только при регулярных повторениях усложняющихся заданий и выполнении их уверенно, четко, на высокой скорости.

Ниже поддержкой партнером под колени; то же с поддержкой за голени, ноги вместе; то же в стойке на руках.

3. Сгибание и разгибание рук в стойке: у гимнастической стенки, зацепившись носками за рейку; с поддержкой партнером за ноги; у стены без помощи, опускаясь до стойки на голове и выхода в стойку силой.

4. В упоре лежа на полу: отталкивание руками; тоже с 1-2 хлопками; отталкивание ногами; то же, разводя и соединяя ноги; отталкивание руками и ногами одновременно; то же с продвижением вправо и влево. Темп выполнения упражнений постепенно возрастает.

5. Падения вперед на руки в упор лежа: из упора на коленях оттолкнуться руками от пола и с продвижением туловища вперед-вверх мягко приземлиться в упор лежа на согнутых руках; то же из упора присев; то же из стойки на коленях; то же из о.с., туловище прямое; то же с поворотом кругом и одновременным падением; то же после кувырков вперед и назад.

**3.2 Рабочие программы по предметным областям**

Обязательные предметные области:

- Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

- Предметная область «Общая физическая подготовка»;

- Предметная область «Вид спорта».

Вариативные предметные области базового уровня:

- Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»;

- Предметная область «Специальные навыки».

**3.3 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**

В 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 в 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.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной формойидентификации 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;

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

6) многократность и многоэтапность обследования;

7) диагностическое обследование желательно проводить в ситуации реальной жизнедеятельности, приближая его по форме организации к естественному эксперименту;

8) использование таких предметных ситуаций, которые моделируют исследовательскую деятельность и позволяют ребенку проявить максимум самостоятельности в овладении и развитии деятельности;

9) анализ реальных достижений детей и подростков в различных спортивных соревнованиях, творческих конкурсах и т.п.;

10) 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 «Борисовская СОШ №2» носит системный характер и строится на следующих **принципах**:

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

- индивидуально-личностная основа деятельности учреждения спортивно-оздоровительной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных обучающихся, используя потенциал их свободного времени;

Отбор обучающихся в МБОУ «Борисовская СОШ №2» по выявлению одаренных детей, начинается с 1-го года обучения. На обучение по общеобразовательной программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта.

Педагог проводит мониторинг достижений своих воспитанников, ведет индивидуальную карту обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов по своим видам спорта.

На каждом этапе процесса обучения, учитывая возрастные особенности спортсмена, педагог выстраивает учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере, мотивируя спортсмена. Опытный педагог 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.

В дальнейшем педагог 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.

В МБОУ «Борисовская СОШ №2» уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через занятие, через соревнования, и спортивно-массовую работу.

В рамках работы со спортивно-одаренными детьми педагог понимает и стремится повышать свою квалификацию для того, чтобы уметь модифицировать упражнения и стимулировать творческий потенциал воспитанников.

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

*Общие требования безопасности в условиях*

*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 педагога дополнительного образования или 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 педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения.

При неисправности инвентаря и оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

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*

- 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 в волейбол.

- Перед началом занятий педагог 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 педагога.

- 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 педагогу.

- 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.

*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.

**4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Профориентационная работа**занимает важное место в деятельности МБОУ «Борисовская СОШ №2», 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.

**Цели профориентационной работы**

• оказание 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.

2. 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.

3. Уверенность обучающихся в социальной значимости труда, т.е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности.

4. 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.

**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 интегрирует социально-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*. В формировании 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 и 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 отождествление себя 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 современных условиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в 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 основными стимулами 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 из основателей 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;

• 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 педагогов 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 таблице 6.

**План воспитательной работы**

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Название мероприятия** | | **Место проведения** | | **Ответственный** | |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | |
| **1** | | Беседа по пропаганде ЗОЖ «Полезные привычки» | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **2** | | Беседы с обучающимися по профилактике употребления психоактивных веществ и пропаганду здорового образа жизни | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **3** | | Инструктаж и проведение учебной эвакуации | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **4** | | Беседа по профилактике травматизма | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | |
| **1** | | Проведение бесед по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **2** | | Проведение бесед «Организация режима дня и питания юного спортсмена» | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **НОЯБРЬ** | | | | | | | |
| **1** | | Проведение мероприятий, приуроченных Международному дню отказа от курения | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **2** | | Беседы с обучающимися по профилактике отказа от табакокурения | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **3** | | Беседа по профилактике бытовых пожаров | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | | | |
| **1** | | Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по профилактике распространения ВИЧ/СПИД | | По месту проведения занятия | |  | |
| **2** | | Беседа на тему: «Оказание первой медицинской помощи» | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **3** | | Профилактическая беседа «Правила поведения на объектах ж/д транспорта» | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | | |
| **1** | Профилактическая беседа по профилактике ДТП «Правила поведения при посадке, высадке и во время поездки на автотранспорте», «Безопасная дорога» | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **2** | Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по безопасному поведению в сети Интернет | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | |
| **1** | Проведение бесед по пользе закаливания организма «Будь здоров!» | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **2** | Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях на тему закаливания организма | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **3** | Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях на тему «Антидопинговые правила» | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **4** | Профилактическая беседа на тему «Внимание! Опасный лед!» | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **5** | Распространение листовок по безопасности в сети Интернет | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **МАРТ** | | | | | | |
| **2** | Проведение профилактических бесед по безопасному поведению в условиях угрозы теракта | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **5** | Беседа по профилактике совершения несовершеннолетними краж в магазинах (шоплифтинга) | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | | |
| **1** | Проведение спортивно-массовых мероприятий, приуроченных Всемирному дню здоровья | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **2** | Профилактическая беседа «Профилактика клещевого энцефалита», «Осторожно, клещи!» | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **3** | Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по профилактике жесткого обращения с детьми | | По месту проведения занятия | | педагог | |
|  | | | | | | |
| **МАЙ** | | | | | | |
| **1** | Проведение бесед по теме «Правила поведения на водных объектах» | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **2** | Проведение бесед по предупреждению самовольных уходов несовершеннолетних | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **3** | Профилактическая беседа по профилактике суицидов «Цени свою жизнь» | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **ИЮНЬ** | | | | | | |
| **1** | Профилактическая беседа «Правила поведения в лесу», «Лесные пожары» | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **2** | Инструктаж и проведение учебной эвакуации | | По месту проведения занятия | | педагог | |
| **3** | Беседа по профилактике травматизма | | По месту проведения занятия | | педагог | |

**5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

**5.1 Методические указания по организации аттестации обучающихся**

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности. Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает педагог с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий уровень осуществляется один раз в год. Срок проведения май-июнь текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении.

Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем году подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий год подготовки.

Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Методические рекомендации и результаты тестирования (таблица 7-8)

* 1. **Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке**

**(юноши)**

Таблица 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметная область «Общая физическая подготовка»** | | | | | | | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные нормативы | оценка | Базовый уровень | | | | | |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
| Скоростные качества | Бег 30 м. (с) | 5  4  3 | 5,8  5,9  6,0 | 5,7  5,8  6,0 | 5,6  5,7  6,0 | 5,3  5,4  5,5 | 5,1  5,3  5,5 | 5,0  5,2  5,5 |
| Координация | Челночный бег (5х6м), (с) | 5  4  3 | 11,8  11,9  12,0 | 11,7  11,8  12,0 | 11,6  11,7  11,9 | 11,3  11,4  11,5 | 11,2  11,3  11,4 | 11,2  11,3  11,4 |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м) | 5  4  3 | 8,5  8,3  8,0 | 8,8  8,5  8,0 | 9,0  8,7  8,0 | 11,0  10,5  10,0 | 11,2  10,7  10,0 | 11,5  11,0  10,5 |
| Прыжок в длину с места, см. | 5  4  3 | 150  145  140 | 155  150  140 | 160  150  140 | 190  185  180 | 195  190  185 | 200  195  190 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками, см. | 5  4  3 | 38  37  36 | 39  38  36 | 40  38  36 | 42  41  40 | 43  42  41 | 44  43  42 |

**(девушки)**

Таблица 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметная область «Общая физическая подготовка»** | | | | | | | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные нормативы | оценка | Базовый уровень | | | | | |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
| Скоростные качества | Бег 30 м. (с) | 5  4  3 | 6,4  6,5  6,6 | 6,3  6,4  6,6 | 6,2  6,3  6,6 | 5,8  5,9  6,0 | 5,7  5,8  5,9 | 5,6  5,7  5,8 |
| Координация | Челночный бег (5х6м), (с) | 5  4  3 | 12,2  12,3  12,5 | 12,1  12,2  12,3 | 12,0  12,1  12,2 | 11,8  11,9  12,0 | 11,7  11,8  11,9 | 11,6  11,7  11,8 |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м) | 5  4  3 | 6,5  6,3  6,0 | 6,7  6,5  6,0 | 6,8  6,6  6,2 | 9,0  8,5  8,0 | 9,2  8,7  8,3 | 9,5  9,0  8,6 |
| Прыжок в длину с места, см. | 5  4  3 | 140  135  130 | 145  140  135 | 150  145  140 | 170  165  160 | 175  170  160 | 180  170  160 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками, см. | 5  4  3 | 35  33  30 | 36  34  30 | 36  34  30 | 37  36  35 | 38  37  36 | 38  37  36 |

**Содержание и методика контрольных испытаний**

**«Общая физическая и специальная подготовка»**

1. Бег 30 м. Испытание проводится по обще­принятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Бег 5х6м.На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Прыжок вверх с места со взмахом руками.Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» пли другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемою при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя. Испытуемый стоит у линии. Замах рук с мячом назад, над головой. Бросок мяча вперед. Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

**5.3 Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке**

**Контрольные нормативы для групп базового уровня 1 и 2 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предметная область «Вид спорта»** | | | |
|  | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
| Верхняя передача мяча над собой | **5** | **8** | **10** |
| Нижняя передача мяча над собой | **5** | **8** | **10** |
| Нижняя или верхняя прямая подача мяча из 5 подач (расстояние 6 метров) | **1** | **2** | **3** |

**Контрольные нормативы для групп базового уровня 3 и 4 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предметная область «Вид спорта»** | | | |
|  | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
| Верхняя передача мяча над собой | **8** | **10** | **12** |
| Нижняя передача мяча над собой | **8** | **10** | **12** |
| Нижняя или верхняя прямая подача мяча из 5 подач (из-за лицевой линии) | **1** | **2** | **3** |

**Контрольные нормативы для групп базового уровня 5 и 6 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предметная область «Вид спорта»** | | | |
|  | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
| Верхняя передача мяча над собой | **10** | **13** | **18** |
| Нижняя передача мяча над собой | **10** | **12** | **15** |
| Нижняя или верхняя прямая подача мяча из 5 подач (из-за лицевой линии) | **1** | **2** | **3** |

**Содержание и методика нормативов по виду спорта**

**Верхняя передача мяча в ограниченном пространстве.** Испытуемый должен выполнить верхнюю передачу мяча высотой не менее 1 метра в высоту в круге диаметром 3 метра. Засчитывается наибольшее количество передач без потерь мяча, не выходя за пределы круга.

**Нижняя передача мяча.** Испытуемый должен выполнить нижнюю передачу мяча высотой не менее 1 метра в высоту в круге диаметром 3 метра. Засчитывается наибольшее количество передач без потерь мяча, не выходя за пределы круга. **Подача мяча.** Испытуемому предлагается выбор способа подачи (нижняя прямая или верхняя прямая). Подачи выполняются с 6 метров (для 1 и 2 года) от сетки, для 3 – 6 года из-за лицевой линии. Учащийся должен подать мяч через сетку в пределы площадки.

**5.4 Перечень вопросов по освоению теоретической части программы**

**1. Кульминацией первых Олимпийских игр в Афинах стал марафонский бег. Памяти какого афинского воина он был посвящён?**

А. Македонский

Б. Нерон

В. Филиппидес (пр)

Г. Зевс

Правильный ответ: Филиппидес

Согласно легенде, греческий воин по имени Филиппидес в 490 году до н.э. после битвы при Марафоне пробежал, не останавливаясь, от Марафона до Афин, чтобы возвестить о победе греков.

**2. Из каких соревнований состоят Олимпийские игры?**

А. Соревнования между странами

Б. Соревнования по летним и зимним видам спорта

В. Игры Олимпиады и зимние Олимпийские игры

Г. Открытие, награждение участников и закрытия

Правильный ответ: Игры Олимпиады и Зимние Олимпийские игры

Олимпийские игры "объединяют спортсменов-любителей всех стран в честных и равноправных соревнованиях. По отношению к странам и отдельным лицам не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам" Олимпийские Игры состоят из Игр Олимпиады и Зимних Олимпийских Игр.

**3. С 1994 года Зимние Олимпийские игры проводятся …**

А. В зависимости от решения МОК

Б. Как дополнительные к летним Олимпийским играм

В. Для рейтинговой оценки квалификации спортсменов

Г. Со сдвигом в два года от летних Олимпийских игр

Правильный ответ:

Со сдвигом в два года от летних Олимпийских игр

Первые Зимние олимпийские игры состоялись в 1924. Поначалу зимние и летние Игры проходили в один и тот же год, но, начиная с 1994, они проводятся в разное время со сдвигом в два года.

случаях, когда игры не состоялись.

**4. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает …**

А. Борьба

Б. Бег

В. Метание

Г. Прыжки

Правильный ответ: Борьба

Греческое слово "атлетика" в переводе означает "борьба, упражнение". В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. В настоящее время атлетами называют физически развитых и сильных людей.

**5. В футболе иностранного игрока клубной команды называют …**

А. Страйкер

Б. Легионер

В. Буер

Г. Трейсер

Правильный ответ: Легионер

Легионер – спортсмен, играющий по контракту за иностранную клубную команду.

**6. В пляжном волейболе партия продолжается до…**

А. 12 очков

Б. 15 очков

В. 21 очка

Г. 25 очков

Правильный ответ: до 21 очка

В пляжном волейболе матч играется из 2-х партий. При счете партий 1:1 играется третья, решающая партия. Первые две партии играются до 21 очка. Команда, которая первой набирает 21 очко (при разнице в 2 очка) выигрывает партию. При счете 20:20 игра продолжается до тех пор, пока счет не достигнет разницы в два очка. Здесь нет ограничения счета. Команда, которая выигрывает две партии, выигрывает матч. Решающая партия: при счете 1:1 после первых двух партий играется третья решающая партия. Чтобы выиграть третью партию, команда должна набрать 15 очков при разнице в 2 очка. При счете 14:14 игра продолжается до тех пор, пока счет не достигнет разницы в два очка. Здесь также нет ограничения счета.

**7. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную ёмкость лёгких)?**

А. Спирометр

Б. Амперметр

В. Акваметр

Г. Вольтметр

Правильный ответ: Спирометр

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, измеряется с помощью спирометра. Человек стоя делает полный вдох, зажимает нос и, обхватив губами, мундштук прибора, делает равномерный, максимально глубокий выдох, стараясь держаться при этом прямо, не сутулясь. Делаются 2-3 измерения, и фиксируется наибольший результат с точностью в пределах 100 кубических сантиметров.

**8. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют…**

А. Кифоз

Б. Сколиоз

В. Остеопороз

Г. Спондилез

Правильный ответ: Сколиоз

Сколиозом называют отклонение в нормальном развитии позвоночного столба в виде искривления позвоночника в правую или в левую сторону, непосредственно во фронтальной плоскости.

**9. Что понимается под быстротой человека?**

А. Быстро передвигаться по времени

Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени

В. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему

Г. Способность выполнять работу без изменения её параметров

Правильный ответ: Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени

Под быстротой как физическим качеством понимается способность человека быстро набирать скорость; комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью; комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.

**10. Вид спорта, 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 (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. Назовите спортивную игру.**

А. Бадминтон

Б. Теннис

В. Волейбол

Г. Гандбол

Правильный ответ: Волейбол

Волейбол — 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.

**11. Мы уже знаем, что в волейболе на одной площадке может одновременно находиться 6 игроков. Каждый из них стоит в своей зоне. По какому принципу осуществляется переход игроков на площадке?**

А. По часовой стрелке

Б. Против часовой стрелки

В. По диагонали

Г. В любом порядке

Правильный ответ: По часовой стрелке

Действительно, игроки переходят из одной зоны в другую по часовой стрелке. Это определено правилами игры.

**12. Волейбол – это командная спортивная игра с мячом двух команд. Играют две команды по 6 игроков на каждой игровой площадке. Как называется технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру?**

А. Бросок

Б. Подача

В. Вброс

Г. Блокирование

Правильный ответ: подача

Технический приём, с помощью которого мяч вводится в игру, называется подача. Различают четыре способа подач: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

**13. Волейбол – это спортивная игра, отличающаяся высокой динамикой, скоростно-силовой работой переменной мощности. Как называется технический приём защиты в волейболе, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника?**

А. Задержка

Б. Атакующий удар

В. Приём

Г. Блокирование

Правильный ответ: приём

В волейболе цель игры для каждой команды – направлять мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвращать приземление мяча на своей площадке. Поэтому, технический приём защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника, называется – приём мяча. В игре используют следующие способы приёма: снизу двумя руками, снизу одной рукой.

**14. Спортивные игры – это физические упражнения переменной интенсивности, сочетающие быструю ориентировку и своевременную реакцию игроков на постоянно изменяющуюся обстановку. В какой спортивной игре на площадке находятся две команды по 5 человек?**

А. Футбол

Б. Волейбол

В. Хоккей

Г. Баскетбол

Правильный ответ: баскетбол

Баскетбол – это, пожалуй, единственный из популярных видов спорта, спортивная игра с нестандартными движениями и работой попеременной мощности. Она требует от спортсменов автоматизации двигательных навыков, высокой подвижности нервных процессов и совершенной деятельности анализаторов.

**15. Размеры волейбольной площадки известны всем, это прямоугольник размером 18 на 9 метров с натянутой сеткой посередине. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в волейбол?**

А. 4

Б. 5

В. 6

Г. 8

Правильный ответ: 6

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на площадке в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

**16. У каждого игрока в волейболе есть свое амплуа! Например доигровщик, связующий, либеро, блокирующий, диагональный. Все игроки располагаются и защищают свои зоны. А игроком какой зоны в волейболе осуществляется подача мяча?**

А. 6

Б. 5

В. 2

Г. 1

Правильный ответ: 1

Существует несколько способов подачи волейбольного мяча. При подаче желательно рассчитать силу удара так, чтобы мяч не попал в аут и не остался на своей стороне. Подача мяча осуществляется игроком, который находится в зоне №1.

**17. На тренировках вы наверняка заметили, что они состоят из трех этапов. Выберите вариант ответа с правильными названиями частей занятий и правильной последовательностью.**

А. Начальная, средняя, заключительная

Б. Основная, подготовительная, завершающая

В. Подготовительная, основная, заключительная

Г. Предварительная, основная, конечная

Правильный ответ: Подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть урока - подготовить организм и все системы организма к нагрузке.

Основная часть урока - соответствует цели урока.

Заключительная часть - восстановление всех систем организма после нагрузки, подведение итогов урока.

**18. Как называется в спорте способность выполнять движения с большой амплитудой?**

А. Гибкость

Б. Растяжимость

В. Выносливость

Г. Зарядка

Правильный ответ: гибкость

Гибкость – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела.

Различают две формы гибкости:

- активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям;

- пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил.

**19. Если на тренировках вы будете включать прыжки и многоскоки, прыжки со скакалкой, броски и толкание набивных мечей, то какие физические качества вы будете развивать?**

А. выносливость

Б. скоростно-силовые

В. скоростные

Г. Силовые

Правильный ответ: скоростно-силовые

На каждой тренировке спортсмен развивает физические качества. Выполняя прыжки и метания, он развивает, прежде всего, скоростно-силовые качества.

**20. Когда лучше тренироваться, учитывая биологические ритмы?**

А. с 5 до 9 часов

Б. с 12 до 15 часов

В. с 16 до 19 часов

Г. с 20 до 22 часов

Правильный ответ: С 16 до 19 часов

Максимальный мышечный тонус достигается в период с 16.00 до 19.00 часов.

**6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**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 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный поста-новлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41.

**Методическая литература**

1. Беляев, А.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/А.В. Беляев, М.В. Савин - М.: Физкультура, образование, наука, 2000.-368 с.

2. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих/ Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 1965.

3.Железняк, Ю.Д. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР/ Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников - М.: Советский спорт, 2005.- 112 с.

4. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Пособие для учителя/ Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский – М.: Просвещение, 1981.- 128.

5. Ивойлов, А.В. Волейбол: Учебник для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов/ А.В. Ивойлов – Минск: Высшая школа физического воспитания, 1979.- 192 с.

6. Клещев Ю.Н. Волейбол: Управление тренировочного процессов в системе многолетней подготовки волейболистов / Ю.Н. Клещев – М.: Физвоспитание, 1983.-92 с.

7. Клещев, Ю.Н. Юный волейболист/ Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.

8. Марков, К.К. Педагогические и психологические проблемы деятельности тренера по волейболу/К.К. Марков – Иркутск: Монография, 2016.- 313 с.

9. Родиченко, В.С. Учебное пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко – М.: Советский спорт, 2014.-224 с.

10. Эдельман, А.С. Волейбол: Справочник. Физкультура и спорт, 1984. – 224.

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

1. Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>

2. Олимпийский комитет России <http://olympic.ru/>

3. Спорт и здоровье <http://sportizdorovie.ru/>

4. Теория и методика физического воспитания и спорта <https://www.fizkulturaisport.ru/>