

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР» ГОРОДА НЕРЮНГРИ

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
« 18 » 09 2019 год



Утверждаю:
Директор ДЮСШ «Лидер»
А.Б. Андрющенко
« 18 » 09 2019 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

(Программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями,
приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939)

Возраст участников программы: 8-18 лет
Срок реализации: 8 лет (6 лет - базовый уровень,
2 года - углубленный уровень)

Разработчик:
Жукова Инна Николаевна,
заместитель директора по УР

Рецензент:
Артеменко Тарас Григорьевич,
кандидат педагогических наук,
ФГБОУВО «ЧГИФКиС»,
Чурапча, РС (Я)

г. Нерюнгри
2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2-7
1.1. Характеристика вида спорта	3-4
1.2. Формирование групп по уровням подготовки	4
1.3. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающихся	5-7
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7-14
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	14-37
3.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	14-16
3.2. программный материал для практических занятий	16-18
3.3. Вид спорта	18-25
3.4. Основы профессионального самоопределения	25-27
3.5. Различные виды спорта и подвижные игры	27-28
3.6. Развитие творческого мышления	28-30
3.7. Судейская практика	30-31
3.8. Национальный региональный компонент	31-33
3.9. Специальные навыки	33-35
3.10. Спортивное и специальное оборудование	35-37
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	37-38
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	39-42
5.1. Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке	39-42
6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	42
6.1. Интернет-ресурсы	42
6.2. Список используемой литературы	42

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по волейболу для ДЮСШ «Лидер» разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. , Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 15.11.2018г. и другими нормативными документами и локальными актами.

Содержание предпрофессиональной программы по волейболу определяется образовательной программой, разработанной и утвержденной ДЮСШ «Лидер», в соответствии с федеральными государственными требованиями с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания программы годовые учебные планы программ согласно федеральным государственным требованиям содержат следующие предметные области:

Обязательные предметные области базового уровня:

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

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- хореография и (или) акробатика;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Обязательные предметные области углубленного уровня:

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

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

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

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам

специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс, ориентированный на достижение его базовой цели, осуществляется в соответствии с определенными видами деятельности, отражающими решение конкретных задач:

- *общеподготовительный вид* - обеспечивает всестороннюю физическую подготовку обучающихся, а также развитие творческих способностей;

- *физкультурно-спортивный вид* - обеспечивает профильно-специализированную подготовку по одному из видов спорта, участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях с целью повышения уровня физкультурно-спортивного мастерства, достижения профессионального (спортивного) самоопределения;

- *профессионально-прикладной вид* - обеспечивает начальную прикладно ориентированную подготовку в конкретной деятельности, связанной с организацией занятий физической культурой, проведением спортивных соревнований и мероприятий, участием в волонтерском движении;

- *оздоровительно-рекреативный вид* - предусматривает использование средств физической культуры и спорта при организации отдыха и досуга, укреплении здоровья и повышении работоспособности;

- *адаптивный вид* - предусматривает использование средств физического воспитания, способствующих оздоровлению и адаптации к учебной и трудовой деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Основной формой учебно-тренировочной работы в ДЮСШ являются: групповые занятия по расписанию (количество занятий в неделю в зависимости от этапа подготовки), а также участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия. Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований, и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, обучающиеся должны самостоятельно проводить утреннюю зарядку, выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

1.1. Характеристика вида спорта волейбол.

Волейбол можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол, широко представлен в программе Олимпийских игр, а также в профессиональном спорте. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне.

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

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

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать

стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень — «техничко-физическая», нужна еще организация действий спортсменов — индивидуальных, групповых и командных.

Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др.[16; 74] Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д

1.2.Формирование групп по уровням подготовки

Количество обучающихся в группах, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в группах определяются локальным нормативным актом. Обучающиеся ДЮСШ «Лидер» распределяются на группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. В каждой категории групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей.

На базовый уровень зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача-педиатра и согласие родителей.

На углубленный уровень зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных учебными программами.

Минимальный возраст зачисления детей на обучение - 9 лет.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Таблица 1

Виды спорта	Мини мальн ый возра ст для зачис ления (лет)	Спортивно-оздоровительны е группы		Базовый уровень						Углубленный уровень	
				1-2 год обуч.		3-4 год обуч.		5-6 год обуч.		1-2 год обуч.	
		напол няемо сть	Недель ная нагрузк а (час)	Мини мальн ая напол няемо сть	Недел ьная нагрук а (час)	Мини мальн ая напол няемо сть	Недел ьная нагрук а (час)	Мини мальн ая напол няемо сть	Недел ьная нагрук а (час)	Мини мальн ая напол няемо сть	Недель ная нагрузк а (час)
Волейбол	9	15-20	6	16	6	12	8	12	10	12	12

Условия комплектования групп по волейболу

Таблица 2

Год обучения	Возраст учащихся, возраст	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час.)
Базовый уровень			
1-2 год	9-10 лет	3	252/6
3-4 год	11-12 лет	4	336/8
5-6 год	13-14 лет	5	420/10
Углубленный уровень			
1-2 год	15-16 лет	6	504/12

1.3. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

Результатом освоения образовательной программы базового уровня является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» :

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка» :

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта»:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой игры волейбол;
- овладение основами техники и тактики волейбола;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в волейболе;
- знание требований техники безопасности при занятиях волейболом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства в волейболе.

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.

В предметной области «развитие творческого мышления»:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «национальный региональный компонент»:

- знание особенностей развития видов спорта в Республике Саха(Якутия).

В предметной области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для волейбола специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества волейболиста;
- 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.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования для волейбола;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Результатом освоения образовательной программы углубленного уровня является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития волейбола;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по волейболу, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий волейболом;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по волейболу;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий волейболом.

В предметной области «основы профессионального самоопределения»:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «судейская подготовка»:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по волейболу.

В предметной области «вид спорта»:

- обучение и совершенствование техники и тактики игры волейбол;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по волейболу;
- формирование мотивации к занятиям волейболом;
- знание официальных правил соревнований по волейболу, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

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.

В предметной области «развитие творческого мышления»:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «национальный региональный компонент»:

- знание особенностей развития видов спорта в Республике Саха (Якутия).

В предметной области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для волейбола специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по волейболу;
- 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.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по волейболу;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе волейболисты проходят два уровня подготовки : базовый, углубленный. На каждом уровне подготовки предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от уровня к уровню следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям, к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для волейболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных волейболистов.

Учебно-тренировочные занятия по видам спорта проводятся в соответствии с годовым учебным планом:

- 42 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы
- 10 недель работы вне образовательного учреждения по индивидуальным планам, включающих в себя: самостоятельную работу, тренировочные сборы на период активного отдыха обучающихся.

Учебный план (базовый уровень)

Таблица 3

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Спортивно-оздоровит. группы	Распределение по годам обучения (базовый уровень)					
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
			Часовая нагрузка в неделю (кол-во часов)					
			6	6	8	8	10	10
		кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год
Общий объём часов (42 учебных недели)			252	252	252	336	336	420
1.	Обязательные предметные области	186	186	186	236	236	306	306
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	22	22	22	24	24	34	34
1.2.	Общая физическая подготовка	82	82	82	106	106	136	136
1.3.	Вид спорта	82	82	82	106	106	136	136
2.	Вариативные предметные области	66	66	66	100	100	114	114
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	12	12	12	14	14	18	18
2.2.	Развитие творческого мышления	12	12	12	10	10	16	16
2.3.	Национальный региональный компонент	12	12	12	24	24	22	22
2.4.	Специальные навыки	24	24	24	42	42	44	44
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	6	6	6	10	10	14	14

Учебный план (углубленный уровень)

Таблица 4

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения (углубленный уровень)	
		1-й год	2-й год
		Часовая нагрузка в неделю (кол-во часов)	
		12	12
		кол-во часов в год	кол-во часов в год
Общий объём часов (42 учебных недели)		504	504
1.	Обязательные предметные области	354	354
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	40	40
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	80	80

1.3.	Вид спорта	94	94
1.4.	Основы профессионального самоопределения	140	140
2.	Вариативные предметные области	150	150
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	20	20
2.2.	Развитие творческого мышления	16	16
2.3.	Судейская практика	20	20
2.4.	Национальный региональный компонент	20	20
2.5.	Специальные навыки	60	60
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	14	14

План учебного процесса (базовый уровень)

Таблица 5

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (базовый уровень)					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
								Часовая нагрузка в неделю (кол-во часов)					
								6	6	8	8	10	10
								кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объём часов (42 учебных недели)	2016	30	190	1772	24	*	252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	1204	*	*	*	*	*	150	150	196	196	256	256
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	160	*	160	*	*	*	22	22	24	24	34	34
1.2.	Общая физическая подготовка	420	*	*	420	*	*	50	50	70	70	90	90
1.3.	Вид спорта	624	*		624			78	78	102	102	132	132
2.	Вариативные предметные области	500	*	*	*	*	*	56	56	90	90	104	104
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	76	*	*	76	*	*	10	10	10	10	16	16
2.2.	Развитие творческого мышления	65	*	*	64	*	*	10	10	10	10	14	14
2.3.	Национальный региональный компонент	104	*	*	104	*	*	10	10	22	22	20	20
2.4.	Специальные навыки	208	*	*	208	*	*	22	22	40	40	42	42
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	48	*	*	48	*	*	4	4	8	8	12	12
3.	Теоретические занятия	30	*	30	*	*	*	5	5	5	5	5	5
4.	Практически занятия	228	*	*	228	*	*	32	32	36	36	46	46
4.1.	Тренировочные мероприятия	88	*	*	88	*	*	12	12	14	14	18	18
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	88	*	*	88	*	*	12	12	14	14	18	18

[illegible]

План учебного процесса (углубленный уровень)

Таблица 6

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (углубленный уровень)	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год
								Часовая нагрузка в неделю (кол-во часов)	
								12	12
								кол-во часов в год	кол-во часов в год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общий объём часов (42 учебных недели)		1008	16	88	894	4	6	504	504
1.	Обязательные предметные области	552	*	*	*	*	*	276	276
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	68	*	68	*	*	*	34	34
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	144	*	*	144	*	*	72	72
1.3.	Вид спорта	200	*	*	200	*	*	100	100
1.4.	Основы профессионального самоопределения	140	*	*	140	*	*	70	70
2.	Вариативные предметные области	290	*	*	*	*	*	146	144
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	40	*	*	40	*	*	20	20
2.2.	Развитие творческого мышления	32	*	*	32	*	*	16	16
2.3.	Судейская практика	40			40			20	20
2.4.	Национальный региональный компонент	40	*	*	40	*	*	20	20
2.5.	Специальные навыки	110	*	*	110	*	*	56	54
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	28	*	*	28	*	*	14	14
3.	Теоретические занятия	20	*	20	*	*	*	10	10
4.	Практически занятия	120	*	*	120	*	*	60	60
4.1.	Тренировочные мероприятия	48	*	*	48	*	*	24	24
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	40	*	*	40	*	*	20	20
4.3.	Иные виды практических занятий	32	*	*	32	*	*	16	16
5.	Самостоятельная работа	16	16	*	*	*	*	8	8
6.	Аттестация	10	*	*	*	4	6	4	6
6.1.	Промежуточная аттестация	4	*	*	*	4	*	4	*
6.2.	Итоговая аттестация	6	*	*	*	*	6	*	6

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах
Базового уровня 1-2 года обучения (6 часов)**

Таблица 7

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	Обязательные предметные области	19	19	20	20	20	18	20	18	18	14	186
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	22
1.2.	Общая физическая подготовка	10	10	8	8	8	8	8	8	8	6	82
1.3.	Вид спорта	6	6	10	10	10	8	10	8	8	6	82
2.	Вариативные предметные области	7	7	6	6	6	6	6	8	8	6	66
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.2.	Развитие творческого мышления	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.3.	Национальный региональный компонент	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	12
2.4.	Специальные навыки		1	2	2	2	2	3	4	5	3	24
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	2	1	1	1	1						6
Всего за месяц		26	26	26	26	26	24	26	26	26	20	252

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах
базового уровня 3-4 годов обучения (8 часов)**

Таблица 8

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	Обязательные предметные области	24	24	24	24	24	22	24	24	24	22	236
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	24
1.2.	Общая физическая подготовка	12	12	12	10	10	10	10	10	10	10	106
1.3.	Вид спорта	8	8	10	12	12	10	12	12	12	10	106
2.	Вариативные предметные области	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	14
2.2.	Развитие творческого мышления	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2.3.	Национальный региональный компонент	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	24
2.4.	Специальные навыки	4	4	4	4	5	5	3	3	5	5	42
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Всего за месяц		34	34	34	34	34	32	34	34	34	32	336

**Примерный план-график распределения учебных часов в
базового уровня 5-6 годов обучения (10 часов)**

Таблица 9

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	Обязательные предметные области	30	30	31	31	31	31	29	30	32	31	306
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	34
1.2.	Общая физическая подготовка	13	13	13	14	14	14	13	14	14	14	136
1.3.	Вид спорта	13	13	14	14	14	14	13	13	14	14	136
2.	Вариативные предметные области	14	14	11	11	11	9	13	12	10	9	114
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	18
2.2.	Развитие творческого мышления	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	16
2.3.	Национальный региональный компонент	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	22
2.4.	Специальные навыки	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	44
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	14
Всего за месяц		44	44	42	42	42	40	42	42	42	40	420

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах
Углубленного уровня 1-2 годов обучения (12 часов)**

Таблица 10

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	Обязательные предметные области	36	36	36	36	36	33	36	36	36	33	354
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
1.3.	Вид спорта	10	10	10	10	10	7	10	10	10	7	94
1.4.	Основы профессионального самоопределения	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	140
2.	Вариативные предметные области	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	150
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2.2.	Развитие творческого мышления	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	16
2.3.	Судейская практика	1	1	1	1	3	3	2	2	3	3	20
2.3.	Национальный региональный компонент	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2.4.	Специальные навыки	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	14
Всего за месяц		51	51	51	51	51	48	51	51	51	48	504

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки
по годам обучения (%)**

Таблица 11

Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Базовый уровень	Углубленный уровень
Обязательные предметные области		
Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
Общая физическая подготовка	20-30	-
Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
Вид спорта	15-30	15-30
Основы профессионального самоопределения	-	15-30
Вариативные предметные области		
Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
Развитие творческого мышления	5-20	5-20
Судейская практика	-	5-10
Национальный региональный компонент	5-20	5-20
Специальные навыки	5-20	5-20
Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Учебный план по теоретической подготовке.

Таблица 12

№ п/п	Тема.	Уровни подготовки			
		базовый			углубленный
		1-2 год	3-4 год	5-6 год	1-2 год
1.	Физическая культура и спорт в России.	3	4	6	8
2.	Состояние и развитие волейбола в России.	2	2	4	6
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	2	2	2	2
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	2	2	2	2
5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	2	2	2	2
6.	Профилактика травматизма в спорте.	2	2	4	4
7.	Основы техники игры и техническая подготовка.	2	2	2	2
8.	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	2	2	2	2
9.	Физические качества и физическая подготовка.	2	2	4	2
10.	Спортивные соревнования, оборудование	3	4	6	10
Всего часов:		22	24	34	40

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по волейболу.

Состояние и развитие волейбола в России

История развития волейбола в мире и в нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий волейболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд волейболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.

Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр киноколязок, видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований

3.2. Программный материал для практических занятий

Физическая подготовка (для всех уровней подготовки)

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двухсторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известны занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятия заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка направлена 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, увеличения их подвижности, скорости сокращения мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на 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.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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

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

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

Лёгкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. (с 12 лет) и по 40 м. (с 14 лет), три

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

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

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

Многоборья: спринтовские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приёмы техники в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками» и др. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м. из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лёжа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

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

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

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

Упражнения с отягощениями (мешок с песком-до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах;

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

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных набивных волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки.

Многokrратные прыжки с местам с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и

разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лёжа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделять заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и волейбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнёры. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многочисленные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнёра или посылаемого мячемётом).

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

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,52 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с меб-а, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многочисленное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячемётом) у сетки и из глубины

площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

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

Стоя у стены (щита) волейбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

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

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

3.3. Вид спорта

Техническая подготовка (базовый уровень)

Техника нападения

1. *Перемещения и стойки*: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. *Передачи*: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

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

4. *Подачи*: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. *Нападающие удары*: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

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

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

3. *Прием снизу двумя:* руками прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «ударю»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Техническая подготовка (углубленный уровень)

Техника нападения

1. *Перемещения:* прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. *Передачи сверху двумя руками:* в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2; 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. *Подачи:* нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на

количество, на точность; верхняя боковая подача.

4. *Нападающие удары:* прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Техника защиты

1. *Перемещения и стойки:* стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. *Прием мяча:* сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскокившего от сетки мяча.

3. *Блокирование:* одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке); снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

Тактика защиты.

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Интегральная подготовка

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и

тактических действий.

8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию: Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки в ее задачи входит

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической технико-тактической подготовленности; но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна ,направляться тренером .

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллектив характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение заданной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные стояния оказывают большое влияние на активность волейболистов в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективности соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов при саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - взаимное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном видении целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности является всесторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях требующих от игроков максимального проявления инициативности Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый волейболист испытывает перед игрой; да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности:

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и потливости, повышенной речевой активности и др.

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованность движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием активности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможности недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется ещё множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их реагирование могут быть осуществлены при помощи специальных примеров, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться в состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, весёлому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопоощрения («я выиграю», «я не боюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости: Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому - 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3- минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют: оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок и не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приёмы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть проведены и по различным причинам - для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания. Тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учётом индивидуальных особенностей волейболистов.

Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Обучающиеся могут принимать участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в качестве участника, спортивного судьи, зрителя, согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

Система отбора.

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных волейболистов. Отбор и спортивная ориентация юных волейболистов представляет собой сложный и длительный процесс, в котором можно выделить 4 этапа:

- набор в группы базового уровня;
- отбор обучающихся в группы углубленного уровня;
- отбор для углубленной специализации;
- отбор в сборные команды.

В спортивной практике были выделены следующие критерии отбора:

- морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);
- уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;
- уровень морально-волевых (психологических) качеств.

3.4. Основы профессионального самоопределения.

В данный период времени нарастание глобальных изменений в обществе порождает в человеке необходимость выработки собственного отношения к происходящему. Самоопределение становится составной частью процессов, связанных с принятием человеком жизненно важных решений. Соответственно личностное самоопределение является отражением системы ценностных ориентаций, развития самосознания и моделирования человеком своего будущего. Спорт является одним из видов деятельности, способствующих формированию навыков конкурентной борьбы, что обуславливает высокий уровень личностного самоопределения. Для юных спортсменов эта проблема особенно актуальна, так как в процессе занятий ребенок актуализируется, проигрывая свой жизненный сценарий, определяя

направленность, цель, средства, методы и формы собственной деятельности. Не секрет, что занятия спортом способствуют формированию у ребенка активной жизненной позиции, что позволяет ему решать ряд проблем, связанных с потребностями, ценностями, отношением его к делу и дать ответ на вопрос «кто я?». И чем обширнее знания ребенка о самом себе, тем конструктивнее будет его самоопределение и шире сфера жизненной реализации.

Итак, процесс формирования готовности к самоопределению юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности будет успешным, если будет осуществляться на основе модели самоопределения юного спортсмена; реализация модели будет способствовать формированию готовности юного спортсмена к осознанному выбору вида спортивной деятельности; будет организовано стимулирование процесса самопознания и самоопределения через включение механизмов самореализации в спортивной деятельности; если в учреждениях спортивного профиля будет использован комплекс педагогических мероприятий, методической основой которого является личностно ориентированный подход

В соответствии с положениями личностно ориентированного, аксиологического и системно-деятельностного подходов сконструирована модель, которая раскрывает механизм самоопределения юного спортсмена. Существенной особенностью модели является обеспечение перехода личности в режим рефлексивного функционирования с последующим формированием системы ценностных ориентаций, развития самосознания и моделирования своего будущего. Определены следующие педагогические условия успешного функционирования педагогической модели самоопределения юного спортсмена в системе образовательных учреждений спортивного профиля: 1) целенаправленная мотивация юного спортсмена к самоопределению при выборе вида спортивной деятельности; 2) стимулирование у юных спортсменов процессов самопознания, самоопределения и самоанализа через включение механизмов самореализации в спортивной деятельности; 3) использование в образовательном пространстве учреждений спортивного профиля комплекса мероприятий, способствующих самоопределению юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности.

Педагогические условия социализации и самореализации обучающихся ДЮСШ - это совокупность педагогически верифицируемых положений, регламентирующих детерминацию и описание, организацию и коррекцию системы возможностей и ограничений в построении и реконструкции процессов социализации и самореализации обучающихся ДЮСШ, предопределяющих устойчивое развитие личности обучающегося в моделях самоидентификации, самовыражения, самоутверждения через продукты ведущей деятельности и общения, хобби и досуга, отражаемых и визуализируемых нами в конструктах саморазвития и самосовершенствования, сформированности культуры самостоятельной работы и нравственных отношений, устойчивостью и принятием идей здоровьесбережения и высоких результатов практики выделенных (описываемых) процессов (социализация, самореализация).

Выделим педагогические условия социализации и самореализации обучающихся ДЮСШ:

1. Реализация идей гуманизма и учета нормального распределения способностей и здоровья в выборе направления и возможностей самореализации личности обучающегося в ДЮСШ и, как следствие, оптимальная социализация личности в микро-, мезо-, макро- и мегагрупповых отношениях и коллективах.

Специфика постановки задачи оптимальной социализации и самореализации обучающегося в ДЮСШ - одна из важных задач определения возможностей педагогического коллектива качественно выявлять и решать задачи и противоречия внутриличностного развития обучающегося, занимающегося спортом в ДЮСШ, а также мультисредовые и мультикультурные противоречия, предопределяющие развитие социальных и профессиональных отношений в педагогическом и ученическом коллективах структуре занятий, в структуре выбранным видом спорта и соблюдения приоритетов постановки и решения задач развития личности в ДЮСШ.

Грамотная верификация основ педагогического взаимодействия всегда реализует условия учета модели гуманизма и нормального распределения способностей, в структуре которых личность обучающегося принимается уникальной ценностью, развитие которой представляет интерес и с позиции педагогики и психологии развития, и с позиции педагогики физической культуры и спорта, и если есть необходимость - то с позиции знаний и компетенций специальной педагогики, фасилитирующей включение детей-инвалидов в систему социальных ролей и социальных связей современного культурно-исторического пространства, реализующего частный случай - взаимодействие и развитие личности в свободном воспитательно-образовательном пространстве с учетом потребностей и возможностей личности самостоятельно решать задачи самоопределения, самосовершенствования, самореализации, взаимодействия, социализации и адаптации в микро-, мезо-, макрогрупповых отношениях, обеспечивая тем самым защиту данной категории обучающихся. Гуманизм как ценность и приоритет изменений социальных отношений в таком понимании диктует утверждение истинных общечеловеческих ценностей в принятии коллективом ДЮСШ обучающихся, имеющих специальные потребности в образовании, детей-инвалидов, желающих самореализоваться в направлении самореализации параолимпийского

движения, определяющего доступной возможностью занятий параолимпийскими видами спорта обучающимся-инвалидам, включенных в социальные и социально-образовательные отношения.

Приоритеты акмепедагогике также уникальны по своим свойствам и характеристикам детерминации и визуализации всех звеньев целостного педагогического процесса, в котором нас интересуют его такие грани, как социализация и самореализация. В структуре акмепедагогической концепции развития личности обучающегося ДЮСШ (основное направление подготовки в работе педагогов ДЮСШ) акцент делается на качественном развитии личности обучающегося, включенного в систему социальных ролей и приоритетов развития, где высокие достижения в выбранном поле деятельности являются базовой ценностью и целью, согласованно корректируемые в соответствии с классической формой мультисредовых противоречий «хочу - могу - надо - есть», предопределяющих успешность самореализации личности, ее продуктивную форму самовыражения и самоутверждения, располагающих общество к высокой оценке продуктов деятельности обучающегося и, как следствие, всего самого обучающегося, включенного в социальные и профессиональные отношения. А это и есть социализация личности, которая в данной ситуации строится на получении личностью высоких результатов в выбранном виде спорта и оценки данных результатов микро-, мезо-, макро- и мегагруппами социального и социально-профессионального генеза.

2. Оптимизация выбора форм и методов, средств и педагогических технологий организации учебно-тренировочного процесса и соревнований, системно фасилитирующих возможность оценки качества социализации и самореализации личности в соответствии с группой принадлежности обучающегося в модели нормального распределения способностей и здоровья.

3. Учет качества и разнообразия образовательных услуг в системе дополнительного образования детей и юношества в модели верификации оптимальной самореализации личности в выбранном виде спорта.

4. Доступность и своевременность формируемых потребностей и способностей обучающихся, включенных в систему занятий в ДЮСШ.

5. Использование современных достижений и педагогических инноваций в подготовке педагогического коллектива ДЮСШ в разработке индивидуального плана развития и плана образовательного учреждения, в согласованной последовательности звеньев которых должен быть получен позитивный результат постановки целей и их достижений. В нашей ситуации нам будет интересна практика самореализации, самосовершенствования, саморазвития личности педагога (тренера по выбранному виду спорта) и обучающегося, включенных в систему контроля качества образовательных услуг и уровня достижений личности, занимающегося определенными видом спорта. В таком понимании мы плавно подходим к следующему компоненту детерминируемых педагогических условий.

6. Формирование потребности в высоком уровне сформированности культуры самостоятельной работы личности, предопределяющей успешность и состоятельность личности обучающегося и педагога в продуктивном самовыражении через достижения в социально-профессиональных соревнованиях и конкурентной борьбе за первенство в выделенной области деятельности.

7. Создание оптимальной модели включения личности обучающегося в условия выбора будущей профессии и, как следствие, в систему непрерывного профессионального образования, являющегося гарантом стабильности развития и получения качественных результатов ведущей деятельности личности.

3.5. Различные виды спорта и подвижные игры

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 горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу. Развитие общей выносливости. Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом, плаванием. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности.

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. Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Навыки в других видах спорта

Упражнения на гимнастических снарядах.

Различные упражнения на гимнастической стенке.индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах(перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения.

Различные кувырки: вперед ,назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх , прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо(переворот боком).

Баскетбол.

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол.

Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты.

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

3.6. Развитие творческого мышления.

В последние годы в отечественной педагогике и психологии возрос интерес к развитию креативности. Актуальность его изучения определяется изменениями, произошедшими в социальной ситуации современной России. В создавшихся условиях повысились требования к таким качествам личности как открытость новому опыту, творческое отношение к действительности. Для этого необходимо активизировать творческий потенциал, развивать творческие способности, креативность. Детский возраст имеет богатейшие возможности для развития креативности. К сожалению, эти возможности с течением времени необратимо утрачиваются, поэтому необходимо, как можно эффективнее использовать их в школьном возрасте. Творческие способности или креативность заложены и существуют в каждом ребенке. У детей проявления креативности носят достаточно массовый характер, и большинство специалистов относят к ней такие познавательные качества как фантазия, творческое воображение. Развитие креативности происходит в творческой деятельности. Система образования в нашей стране в целом направлена на развитие созидającego творческого воображения, а не фантазирования, что было бы существенней для развития личности. Имеющиеся задатки у большинства людей с годами постепенно гасятся и это плохо. Огромную помощь в этом может оказать методика развития творческого воображения

и фантазирования. При всем разнообразии определений креативности (как способность порождать новые идеи, отказываться от стереотипных способов мышления, способность к постановке гипотез, к порождению новых комбинаций и т.д.) ее суммарная характеристика заключается в том, что креативность – это способность создавать нечто новое, оригинальное. Взгляды на природу креативности изменялись: если вначале она понималась как регрессивный мыслительный процесс, то впоследствии ее стали рассматривать как высший мыслительный процесс. Содержание методики можно разбить на два класса:

- приемы и методы активизации творческого воображения и фантазирования, преодоление психологической инерции мышления и познавательно-психологических барьеров;
- приемы и методы генерирования творческих идей и повышение эффективности решения творческих задач.

Приемы и методы первого класса в основном используются для развития компонентов творческого воображения и мышления: гибкости, оригинальности, переключаемости внимания, памяти и др.

Методы второго класса позволяют получать фантастические идеи путем целенаправленного преобразования исходной ситуации. Кульминация креативного процесса: озарение, новое видение предмета, внутреннее осознание неполноты или несоответствия своего старого знания новому, побуждающее к углублению в проблему, поиску ответов. В итоге появляется информационный запрос, у каждого – свой. Возникает потребность в движении и получении знаний под руководством учителя или с помощью родителей.

Успешное развитие креативности возможно лишь при создании определенных условий, благоприятствующих их формированию. Такими условиями являются:

- ранее физическое и интеллектуальное развитие детей;
- создание обстановки, определяющей развитие ребенка.
- самостоятельное решение ребенком задач, требующих максимального напряжения, когда ребенок добирается до «потолка» своих возможностей.
- предоставление ребенку свободу в выборе деятельности, чередовании дел, продолжительности занятий одним делом и т.д.
- умная доброжелательная помощь (а не подсказка) взрослых.
- комфортная психологическая обстановка, поощрение взрослыми стремления ребенка к творчеству
- в творчестве находится источник самореализации и саморазвития личности, умеющей анализировать возникающие проблемы, устанавливать системные связи, выявлять противоречия, находить их оптимальное решение, прогнозировать возможные последствия реализации таких решений.

Развитие креативности способствует решению следующих задач:

- Научить детей мыслить в разных направлениях;
- Научить находить решения в нестандартных ситуациях;
- Развить оригинальность мыслительной деятельности;
- Научить детей анализировать сложившуюся проблемную ситуацию с разных сторон;
- Развить свойства мышления, необходимые для дальнейшей плодотворной жизнедеятельности и адаптации в быстро меняющемся мире.

Основными приемами, обеспечивающими воспитание креативности на занятиях физической культурой, являются:

- Вооружение занимающихся специальными знаниями в связи с их знаниями по другим предметам учебного плана школы.

- Использование взаимообучения, которое помогает решать как минимум три задачи. Во-первых, обучая товарища, каждый занимающийся начинает глубже понимать содержание упражнения, его технику, что способствует лучшему усвоению двигательного действия. Во-вторых, взаимообучение помогает формировать инструкторские навыки. В третьих, оно способствует оптимизации обучения на уроках. Учитывая это, к взаимообучению следует привлекать всех занимающихся без исключения. Взаимообучение имеет и воспитательное значение. Оно воспитывает чувство сопереживания успехам и неудачам товарища, повышает ответственность занимающихся в процессе физического воспитания.

- Развитию креативности учащихся способствует также воспитание критического отношения к себе. С этой целью следует пробуждать у занимающихся интерес к собственному развитию, научить их ставить ближайшие цели, чтобы самостоятельно и целенаправленно воздействовать на определенные стороны собственного развития.

- Инициативность, самостоятельность и креативное отношение к учебному процессу воспитываются посредством привлечения учеников к выполнению ими обязанностей капитанов команд,

физоргов, дежурных, групповодов. При этом педагог должен оценивать и поощрять общественную деятельность занимающихся.

- Креативность учеников стимулируется, как показывает опыт, эмоциональностью занятий. Для оптимизации уровня эмоционального состояния, а следовательно и интереса к занятиям, необходимо обеспечить каждому ученику посильную нагрузку.

Развитию креативности и инициативы занимающихся способствует организация самостоятельных форм физического воспитания учеников, которые проводятся без участия учителя. В основу принципа сопряженного психофизического развития школьников на уроках физической культуры входит не только освоение того или иного движения и навыка, но и познавательный и личностный аспекты (осознание собственного «я» в условиях постоянного физического и психического развития). Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития двигательных способностей, а также для интеллектуального развития. При соответствующем подборе игр и упражнений физическое воспитание способствует формированию здоровых привычек, позволяет осуществлять самоконтроль при стрессовых ситуациях, сопровождается тенденцией к отказу от агрессивного поведения. Развитие творческой активности школьников осуществляется учителям через обучение на занятиях подвижным и спортивным играм, через систему внеклассных и внешкольных мероприятий.

3.7. Судейская практика.

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач проводится на углубленном уровне обучения. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки и уметь их исправлять. Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований обучающиеся знакомятся с документацией – стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;
- составить конспект и провести самостоятельно занятие;
- провести подготовку команды своей группы к соревнованиям;
- руководить командой на соревнованиях

Для получения звания "Юный спортивный судья" каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по плаванию;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата;
- судить игры в качестве судьи в поле.

<i>Игровые действия</i>	<i>Судейские термины</i>
Игрок, подбросив мяч, коснулся его	«Подача состоялась»
Мяч подан до свистка судьи	«Без свистка»
Игрок в момент подачи наступил на лицевую линию или переступил ее	«Линия»
Подача выполнена не из зоны подачи	«Не с места»
Мяч подан с нарушением порядка перехода	«Не в очередь»
Мяч при подаче задел сетку	«Сетка»
Мяч упал за пределы площадки	«Мяч - - за»
Мяч упал в пределах площадки	«Мяч в поле»
Мяч коснулся потолка или какого-либо предмета	Название, предмета, которого коснулся мяч: «Потолок» и др.
При подаче игрок бросил мяч	«Бросок»
Неправильная расстановка игроков в момент подачи	«Расстановка»
Команда более трех раз коснулась мяча	«4 касания»
Мяч брошен	«Бросок»

<i>Игровые действия</i>	<i>Судейские термины</i>
Мяч прижат игроком к сетке или задержан в руках	«Задержка»
Мяч прикоснулся к телу ниже пояса	«Ниже пояса»
Мяч прокатился по телу игрока или коснулся его тела два раза подряд	«Двойной»
Игрок коснулся сетки	«Сетка»
Игрок перенес часть тела под сетку на сторону соперников, чтобы отвлечь их внимание, или коснулся соперника	«Мешает играть»
Игрок полностью перешел среднюю линию и коснулся площадки соперника	«Линия»
Игрок задней линии (зоны) атаковал с площадки нападения или сблизился с мячом	«Зона»
Игрок перенес руку (руки) над сеткой, касаясь мяча на стороне противника	«Игра на стороне соперника»
Игрок коснулся мяча, используя посторонний предмет	Название предмета, которого коснулся игрок, например «Стена»
Игрок при нападающем ударе или блокировании воспользовался поддержкой других игроков	«Поддержка»
Два игрока разных команд совершили ошибки одновременно	«Спорный»

3.8. Национальный региональный компонент.

Национальные виды спорта - традиционные народные физические упражнения, игры и состязания - пользуясь растущей популярности среди населения, являются более доступными и массовыми, несущими в себе как народные традиции, так и все последние достижения и новации в области физической культуры и спорта, в силу этого представляя ценнейший материал для интенсивного развития человеческого потенциала через физическое воспитание. Необходимо также помнить, что практически все виды спорта, ныне являющиеся олимпийскими, сформировались на основе национальных видов спорта, исторически эволюционирующих, что и обеспечило их популярность.

Народные виды физических упражнений, игры и состязания явились составной частью общей культуры народов Севера. Оно было направлено на воспитание сильного, ловкого, смелого, выносливого и решительного молодого поколения - продолжателя рода. Коренные народы Якутии, пройдя сквозь века тяжелых испытаний, остались жизнеспособными благодаря сохранению этого культурного наследия, в том числе и физической культуры. Их богатейшие этнокультурные традиции в области физического воспитания, которые были выработаны в суровых условиях севера, представляют собой большую ценность и жизненную силу.

В Республике Саха (Якутия) развитие и популяризация массового спорта, формирование здорового образа жизни граждан является составной частью социально-экономической политики Республики Саха (Якутия).

Развитие и популяризация национальных видов спорта и игр народов нашей многонациональной республики является главной целью деятельности Ассоциации национальных видов спорта и игр народов Якутии "Сахаада-спорт" с момента ее учреждения в 1992 г. - во время IV Сельских спортивных Игр Якутии в селе Чурапча.

Создание Ассоциации "Сахаада-спорт" было своевременным, учитывая то, что в период ее организации массовая физическая культура и спорт в республике вследствие объективных экономических и социальных условий в какой-то степени потеряли свою устойчивую основу.

Благодаря тому, что тогда был сделан акцент именно на возрождение национальных видов спорта, не требующих больших материальных затрат и специальных условий для повышения мастерства, был сохранен и приумножен потенциал, который был наработан десятилетиями. Появилось много соревнований с различной формулой состязаний - рейтинговые, кубковые. Расширилась география проведения турниров, первенств и спартакиад.

Благодаря поддержке руководства Республики Саха (Якутия) в настоящее время Ассоциация "Сахаада-спорт" стала одной из самых крупных общественных объединений республики.

В Якутии по национальным видам спорта традиционно проводятся комплексные общереспубликанские соревнования:

- первые официальные соревнования по национальным видам спорта были проведены в 1927 году;
- в 1968 году было принято решение Комитета по физической культуре и спорту при Совете министров Якутской АССР о проведении Спартакиады четырех поколений на призы легендарного героя якутского народа Василия Манчаары.

- в 2009 году состоялась уже XVIII Спартакиада по национальным видам спорта «Игры Манчары» в г. Вилуйске. В программу Спартакиады были включены десять дисциплин: легкая атлетика, мас-рестлинг, якутские прыжки, борьба хапсагай, национальное многоборье, гиревой спорт, стрельба из лука, пулевая стрельба, спортинг и конные скачки.

Также в рамках Спартакиады проведены два крупных состязания - Абсолютное первенство России по мас-рестлингу и Всероссийский турнир по якутским прыжкам, в которых приняли участие сильнейшие атлеты не только нашей страны, но и мира. Всего в Спартакиаде приняло участие более полутора тысяч спортсменов, представлявших не только республику, но и другие регионы России.

- ежегодно утверждается Комплексный календарный план Ассоциации «Сахаада-спорт», ГУ «Республиканский центр национальных видов спорта им. В.Манчаары» и Государственного комитета Республики Саха (Якутия) по физической культуре и спорту по национальным видам спорта.

Состязания по национальным видам спорта народов Якутии включаются в программы крупных общереспубликанских, всероссийских и международных соревнований:

- Международные детские спортивные игры «Дети Азии»;
- с 2003 года якутские прыжки включаются в программу первенства страны по легкой атлетике среди студентов, Всероссийского традиционного турнира по легкой атлетике «Звезды студенческого спорта», с 2007 года - в программу Чемпионата России по легкой атлетике, с 2009 года - в программу Международного турнира по легкой атлетике «Мемориал Антипова» в г. Баку (Азербайджан).

- с 2007 года ежегодно проводятся Чемпионат России, Абсолютный чемпионат России, по мас-рестлингу, данный вид включается в программу мультитурнира по силовым видам спорта «Золотой тигр-ГУ», становится традиционным первенство России по мас-рестлингу среди юношей, юниоров и ветеранов;

- в октябре 2010 года состоялся первый международный турнир по борьбе хапсагай в рамках V Всемирных игр борьбы FILA.

В составе Института физической культуры и спорта Северо-восточного федерального университета им. М.К. Аммосова с 2001 года создана и действует кафедра национальных видов спорта. Кафедра выпускает тренеров - преподавателей по национальным видам спорта, являясь координирующим центром по методическому обеспечению, научно- исследовательской работе, внедрению самобытных физических упражнений, их элементов в физкультурную, спортивно-массовую, оздоровительную работу среди населения, молодежи и школьников. Основными направлениями научной деятельности являются история физкультурного движения в Якутии, теория и методика национальных видов спорта, этнопедагогика физического воспитания коренных народов Республики Саха (Якутия), применение физических упражнений, игр, национальных видов спорта в современной системе физического воспитания, организационно - управленческие основы подготовки специалистов.

Национальные виды спорта народов Якутии шагнули далеко за пределы республики, и, оставаясь достоянием народа, представляют миру силу духа, толерантность и открытость якутян.

3.9. Специальные навыки

Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях 2 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах – смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путём подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У волейболистов необходимо развивать наблюдательность умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Требования техники безопасности в процессе занятий.

Общие правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по подвижным и спортивным играм:

- иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму:
 - при температуре выше +15оС – короткая форма, спортивная обувь;
 - при температуре ниже +15оС – спортивный костюм, спортивная обувь.
- быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.
- осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.
- без разрешения учителя не начинать выполнение упражнений и заданий.
- не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений и заданий.
- не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.
- оказывать необходимую помощь товарищам в случае необходимости.
- перед уроком снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.

- длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку
- ногти должны быть коротко острижены.
- очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.
- не бросать мяч под ноги игрокам.
- не передавать или подавать мяч ногой.
- строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания тренера-преподавателя.
- не нарушать определенную тренером-преподавателем организацию занятия.
- все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида.
- о своем плохом самочувствии или травме (или своего товарища) немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировки;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на тренировке;

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по площадке во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны площадки.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Требования безопасности во время занятий:

- во время занятий на площадке не должны присутствовать посторонние лица;
- игрок должен знать и при выполнении заданий и упражнений уметь применять приемы самостраховки и группировки во избежание получения травмы ;
- соблюдать игровую дисциплину;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя;
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя;
- строго выполнять правила занятий;
- избегать толчков, ударов и столкновений с другими игроками;
- не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих;
- не выполнять упражнений, не предусмотренных заданием тренера-преподавателя;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только по прямому назначению.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- обо всех недостатках, отмеченных во время тренировки сообщить тренеру.

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

3.10. Спортивное и специальное оборудование

Характеристика оборудования и инвентаря для занятий

Специфические особенности волейбола требуют создания специальных условий для успешного обучения игре. Этому и призвано способствовать использование вспомогательного оборудования и инвентаря. Вспомогательное оборудование и инвентарь в значительной мере облегчают организацию занятий и повышают плотность урока, создают возможность внести разнообразие в занятия. А это в свою очередь повышает эмоциональность занятий, помогает воспитывать у школьников прочный интерес к волейболу и является одним из важнейших условий успешной работы.

По характеру воздействий все необходимое оборудование и инвентарь можно разделить на две группы: для технико-тактической и для физической подготовки. Основу первой группы составляют подвесные мячи и различного рода приспособления и устройства, фиксирующие необходимое положение мяча для воздействия на него при изучении приемов игры. Во второй группе наиболее важными являются сродства, устройства и приспособления для развития скоростно-силовых качеств и прыгучести (набивные мячи, штанга, гантели, прыжковые тумбы и др.).

Оборудование мест для занятий

В спортивном зале должны быть оборудованы приспособления для укрепления удлиненной сетки (в длину зала). В углах, противоположных месту подачи, закрепляются мячи на резиновых амортизаторах. Если зал большого размера, его необходимо разделить на две половины и установить две сетки. Над сеткой должны быть приспособления для установки подвесных мячей (для обучения отбивания мяча кулаком и блокированию). На стенах зала (лучше за пределами площадки) должны быть мишени. В углу или другом месте устанавливается «Экран прыгучести», переносные кольца.

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

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

Такое оборудование может быть изготовлено самими учащимися в школьной мастерской.

Оборудование и инвентарь для технико-тактической

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

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

Переносные и подвесные кольца. Их иногда называют маяками метких передач. Применяют две разновидности колец: переносные — для совершенствования меткости скоростных передач и подвесные — для совершенствования меткости навесных передач. Переносные кольца диаметром 80—100 см располагают вертикально на расстоянии 3,5—4,0 м от пола. Подвесные кольца диаметром 50—80 см устанавливают горизонтально в непосредственной близости от сетки (в зонах 4,2) или непосредственно на сетке (или тросе). Конструкция колец весьма проста. Так, для переносных колец используют станину от гимнастических брусев. На станине вертикально крепят трубы. В трубу вставляют другую трубу меньшего диаметра, изогнутую сверху. Она будет подвижной, что позволяет закреплять ее на нужной высоте зажимом. На верхнем конце изогнутой трубы (или сверху и снизу) закрепляют металлическое кольцо (кольца). С помощью зажима кольцо может быть установлено и в вертикальной плоскости.

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

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

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

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

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

Оборудование и инвентарь для физической подготовки

Набивные мячи. Вес 1—2 кг, используются для развития основных и специальных физических качеств. Они являются незаменимым средством развития скоростно-силовых качеств и позволяют выполнять упражнения приближенно к структуре приемов игры, что имеет существенное значение в формировании биомеханического аппарата волейболиста.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

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

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.
- Основные воспитательные мероприятия:
- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

П Л А Н
воспитательной работы

Таблица 14

№ п/п	Мероприятия	Сроки
ТРУДОВОЕ И ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ		
1.	Мелкий ремонт спортивного инвентаря, установка нового	в течение года
2.	Поддержание чистоты и порядка в раздевалках и местах проведения учебно-тренировочных занятий	в течение года
3.	Уборка прилегающей территории , мест проведения соревнований	в течение года
4.	Участие во Всероссийской акции «Зеленая Россия»	Сентябрь ,май
НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ		
1.	Проведение торжественного вручения обучающимся свидетельств об окончании школы, поощрения	май
2.	Организация показательных выступлений обучающихся отделений ДЮСШ «Лидер» на спортивно-массовых мероприятиях города, района.	в течение года
3.	Проведение общих собраний с обучающимися отделений по видам спорта	один раз в квартал
4.	Проведение бесед на темы: «Личная и общественная гигиена» «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах» «Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь» «Профилактика вредных привычек (курение, наркомания, токсикомания, алкоголизм)» «Противопожарная безопасность» «Антитеррористическая безопасность»	в течение года
5.	Проведение спортивных информаций в группах	один раз в неделю
6.	Опубликование в средствах массовой информации сведений о проведении соревнований и показанных спортивных результатах	в течение года
7.	Привлечение несовершеннолетних, находящихся в социально-опасном положении к занятиям в ДЮСШ «Лидер»	в течение года
8.	Работа с несовершеннолетними, находящимися в социально-опасном положении и состоящих на профилактическом учете «группы риска», КДН и ЗП, ОВД и их родителями по профилактике правонарушений.	в течение года
9.	Привлечение несовершеннолетних, находящихся в социально-опасном положении к проведению соревнований ,участию в показательных мероприятиях.	в течение года
ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ		
1.	Посещение с обучающимися спортивных праздников, соревнований, проводимых в городе и районе.	в течение года
2.	Проведение бесед с обучающимися и их родителями по изучению спортивной этики, культуре разрешения конфликтов	в течение года
ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ		
1.	Использовать государственные символы России и Республики Саха (Якутия) в проведении спортивных мероприятий.	в течение года
2.	Организовывать экскурсии для участников соревнований с целью ознакомления с памятниками истории и культуры России и Республики Саха (Якутия)	в течение года
3.	Оформление фотомонтажа, показ видеоматериалов об истории и достопримечательностях городов, где проходили соревнования	в течение года
4.	Организация встреч с известными спортсменами и ветеранами спорта Республики Саха (Якутия), Нерюнгринского района	в течение года

5. СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с уровнем подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к обучающимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

Для осуществления контроля за СФП могут быть также использованы протоколы результатов соревнований различных рангов, где присваиваются спортивные разряды и звания.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана согласно расписания занятий.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровень подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий уровень подготовки не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в спортивно- оздоровительную группу.

5.1. Программа тестирования:

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

Таблица 15

№	Контрольные нормативы	Базовый уровень (на конец учебного года)						Углубленный уровень(на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1.	Длина тела, см	160	164	170	175	180	186	192	195
2.	Бег 30 м,с	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6
3.	Бег 30 м (5хбм)	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка», с	-	-	-	26,0	25,5	24,9	24,2	24
5.	Прыжок в длину с места, см	210	215	220	220	230	240	248	255
6.	Прыжок в верх с места со взмахом руками, см	54	55	56	58	60	65	75	80
7.	Метание набивного мяча 1 кг. Из-за головы двумя руками, м - сидя - стоя	5,8 11,0	6,6 11,5	7,0 12,5	7,7 13,0	8,2 13,8	9,0 15,0	9,5 17,0	11,0 17,5
8.	Становая сила	70	86	95	106	117	126	135	140

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке
по годам обучения (девушки)**

Таблица 16

№	Контрольные нормативы	Базовый уровень (на конец учебного года)						Углубленный уровень (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1.	Длина тела, см	157	162	168	174	176	178	180	182
2.	Бег 30 м, с	5,7	5,6	5,5	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
3.	Бег 30 м (5х6м)	11,5	11,4	11,2	11,2	-	-	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка», с	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
5.	Прыжок в длину с места, см	190	195	198	200	210	216	220	225
6.	Прыжок в верх с места со взмахом руками	46	47	48	48	50	52	55	60
7.	Метание набивного мяча 1 кг. Из-за головы двумя руками, м - сидя - стоя	4,0 8,0	5,0 9,0	5,4 10,0	5,7 10,8	6,5 13,5	7,2 14,5	7,5 15,2	7,9 15,5
8.	Становая сила гк	55	61	75	84	94	98	102	112

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке,
по спортивному результату (девушки и юноши)**

Таблица 17

№	Контрольные нормативы	Базовый уровень (на конец учебного года)						Углубленный уровень (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	
									связую щие	нападающ ие
Техническая подготовка										
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5			
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4				3	4	5	6		
3	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	-	3	4	5	5	8	5
4	Подача на точность: 10-12 лет-верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3	3	4	3	4	5	3	3	4
5	Нападающий удар прям. из зоны 4 в зону 4-5 (в16-17 лет с низкой передачи)				3	3	4	3	3	4
6	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)				2	3	4	3	2	3
7	Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность				2	3	4	6	6	7
8	Приём подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4					
9	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали					2	3	4	4	5
Тактическая подготовка										
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				3	3	4	4	6	5
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом								4	2
3.	Нападающий или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4	4	5	4	5
4.	Командные действия: приём подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с16 лет вторая передача выходящим игроком)				3	4	5	5	3	4
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное				4	5	5	5	3	4
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперёд» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	4	5	6	7	8	8	8

Интегральная подготовка										
1.	Приём снизу–верхняя передача	5	6	7	8	6	7	7		
2.	Нападающий удар-блокирование					4	5	6	6	8
3.	Блокирование –вторая передача					5	6	7	6	8
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных нападениям				3	3	3	3	6	5
Спортивный результат										
1.	Потери подач в игре (%)	40	35	30	25	20	18	16	14	14
2.	Эффективность нападения в игре (%) - выигрыш - проигрыш				30 25	40 25	40 25	40 20	35 16	40 20
3.	Полезное блокирование в игре (%)				25	30	30	30	35	40
4.	Ошибка при приёме подачи в игре (%)		30	26	22	20	18	14	12	12

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Интернет-ресурсы:

1. <http://www.neredu@nerungri.edu.ru> – Управление образования Нерюнгринского района
2. <http://www.sport@neruadmin.ru> – Отдел по физической культуре и спорту Нерюнгринской районной администрации.
3. <http://www.udyspsr@mail.ru> – Управление детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва Республики Саха (Якутия)
4. <http://www.sakha.gov.ru> – Министерство образования Республики Саха(Якутия)
5. <http://sakha.gov.ru/minsport/> - Министерство спорта Республики Саха (Якутия)
6. <http://www.ufkims14.ru> – Управление физической культуры и массового спорта Республики Саха (Якутия)

6.2. Список используемой литературы :

1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
9. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
10. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышэйш. Школа», 1974. - 288 с.
11. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996. - 64 с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
13. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
14. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
15. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.
16. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
17. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
19. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.