

**Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Дельфин»**

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУ ДО «ДЮСШ «Дельфин»
от «25» августа 2022 г. Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ДО «ДЮСШ «Дельфин»
Е.В. Редькина
« 25 » августа 2022 г.



ВОЛЕЙБОЛ

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта

Срок реализации программы – 8 лет:
базовый уровень - 6 лет
углубленный уровень - 2 года

Разработчик: тренер-преподаватель
первой квалификационной категории
Богряшов А.Э.

Арамиль
2022 г.

Содержание

	Стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
1.1. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки.	7
1.2. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.	7
1.3. Режим тренировочной работы.	8
1.4. План учебного процесса.	8
1.5. Календарный учебный график базового уровня 1-2 годов обучения.	9
1.6. Календарный учебный график базового уровня 3-4 годов обучения.	9
1.7. Календарный учебный график базового уровня 5-6 годов обучения.	10
1.8. Календарный учебный график углубленного уровня 1-2 годов обучения.	10
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	12
2.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.	12
2.2. Требования к минимуму содержания предпрофессиональной программы по волейболу.	13
2.3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	14
2.4. Организация учебно-тренировочного процесса.	16
2.5. Врачебный контроль. Самоконтроль. Травматизм и оказание первой помощи.	18
2.6. Избранный вид спорта	19
2.6.1 Теоретическая подготовка	19
2.6.2. Общая физическая подготовка	19
2.6.3. Специально физическая подготовка	23
2.6.4. Техническая подготовка	27
2.6.5. Тактическая подготовка	31
2.6.6. Психологическая подготовка	33
2.7. Требования техники безопасности при проведении занятий по волейболу	35
2.8. Методы выявления и отбора одаренных детей	36
2.9. Инструкторская и судейская практика.	38
3.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	40
3.1. План воспитательной и профориентационной работы.	40
3.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по волейболу.	41
4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	42
4.1. Указания к выполнению контрольно-переводных испытаний их описание	43
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	43

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол - очень популярная спортивная командная игра, ведущая свою историю еще с Древнего Рима, когда уставшие от сражений легионеры в короткие перерыва отдыха перебрасывали мяч через различные преграды. Как современная игра этот вид возник в 1895 году в США. Сегодня в волейбол играют также представители других видов спорта, т.к. он является средством поддержания физической формы и активным отдыхом. Волейбол такой вид спорта, при занятии которым повышается соревновательный азарт, воспитывается стойкость характера и закалка духа. Волейбол развивает быстроту движения, реакцию, гибкость, силу. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные морфо-функциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах, в частности улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается общий обмен веществ. Обоснована эффективность занятий волейболом для корректировки осанки школьников.

Игра – весьма эффективное средство сохранения и укрепления здоровья и физического развития ребенка. В процессе игровой деятельности учащиеся испытывают положительные эмоции, поэтому игра представляет собой средство как физического развития, так и средство отдыха.

Волейбол служит и как средство психологической реабилитации, и как средство физической (двигательной) реабилитации, давая уникальную возможность гармонично развивать все группы мышц. Волейбол отличен от других видов спорта еще и тем, что в игре происходит молниеносная смена игровой ситуации, постоянные переходы от обороны к атаке вследствие чего возникает сама необходимость развивать координацию движений, выносливость, разнообразить движения и активность.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по волейболу МАОУ ДО ДЮСШ «Дельфин» ежегодно утверждается на педагогическом совете, разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г.

№ 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»

– Уставом МАОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»

Цель программы: воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем, социальной активности и ответственности обучающихся; подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны; обеспечение всесторонней физической подготовки ребенка, отбор спортивно одаренных детей для подготовки волейболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом,
- отбор одаренных детей,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - волейбол,
- подготовка к освоению программы предспортивной подготовки,
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Зачисление на программу проводится на основании локальных актов ДЮСШ «Дельфин»: «Правила приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам по избранным видам спорта в МАОУ ДО ДЮСШ «Дельфин».

Направленность программы - дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. В программе представлены основные разделы подготовки волейболистов. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса подготовки волейболистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Актуальность программы - программа охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем

детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, заключается в формировании позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия по дополнительной предпрофессиональной программе «Волейбол» способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок больше раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности программы. Программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в учреждениях дополнительного образования детей, дополняя ее с учетом интересов детей и направлена на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения в выбранном виде спорта, для дальнейшего применения на этапе предпрофессиональной подготовки. Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

Срок обучения по программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Для обучающихся, ориентированных на поступление 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 области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, МАОУ ДО ДЮСШ «Дельфин» может увеличить срок обучения по программе на углубленном уровне до 2 лет.

Минимальный возраст зачисления на базовый уровень обучения – 8 лет.

Минимальное количество обучающихся в группах:

Таблица 1

	Базовый уровень 1-2 год обучения	Базовый уровень 3-4 год обучения	Базовый уровень 5-6 год обучения	Углубленный уровень 1-2 год обучения
Количество обучающихся	15-20	12-15	8-12	6-8

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

1.1. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Таблица 2

Уровень сложности	Год обучения	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (часов)	Общее количество занятий в год
Базовый уровень	1	6	3	264	132
	2	6	3	264	132
	3	8	4	352	176
	4	8	4	352	176
	5	10	5	440	176-220
	6	10	5	440	176-220
Углублённый уровень	1	12	6	528	176-220
	2	12	6	528	176-220

1.2. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

Таблица 3

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%
1.2.	Общая физическая подготовка	31%	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка		25%
1.4.	Вид спорта	32%	32%
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	5%
2	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	14%	10%
2.2.	Судейская подготовка	-	4%
2.3.	Специальные навыки	5%	5%
2.4.	Физкультурные и спортивные мероприятия	3%	6%
2.5.	Самостоятельная работа	3%	3%
2.6.	Аттестация	2%	1%

1.3. Режим тренировочной работы.

Таблица 4

Уровень сложности	Количество занятий в неделю	Количество и продолжительность занятий в день
Базовый уровень		
1-2 год обучения	3	2 по 45 мин.
3-4 год обучения	4	2 по 45 мин.
5-6 год обучения	5	2 по 45 мин.
Углубленный уровень		
1-2 год обучения	6	2 по 45 мин.

1.4. План учебного процесса.

Таблица 5

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень						Углубленный уровень	
								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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Общий объем часов	3168						264	264	352	352	440	440	528	528
1.	Обязательные предметные области														
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта			314				26	26	35	35	44	44	52	52
1.2.	Общая физическая подготовка				644			83	83	105	105	134	134		
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка				264									132	132
1.4.	Основы проф. Самоопределения													26	26
1.5.	Вид спорта							91	91	113	113	150	150	167	167
2.	Вариативные предметные области														
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры							37	37	50	50	44	44	52	48
2.2.	Судейская подготовка													20	20
2.3.	Специальные навыки							13	13	17	17	20	20	26	26
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия				156			8	8	14	14	24	24	32	32
4.	Самостоятельная работа		84							12	12	15	15	15	15
5.	Аттестация														
5.1.	Промежуточная аттестация					54		6	6	6	6	9	9	6	6
5.2.	Итоговая аттестация						4								4

1.5. Календарный учебный график базовый уровень первый, второй год обучения.

Таблица 6

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	26	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3		3
1.2. Общая физическая подготовка	83	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		3
1.3. Вид спорта	91	9	9	9	9	9	9	9	9	8	7		4
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	37	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3		3
2.2. Специальные навыки	13	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1		1
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	8		2		2	2					2		
4.Аттестация													
4.1. Промежуточная аттестация	6	2						2		2			
Всего:	264	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24		18

1.6. Календарный учебный график базовый уровень третий, четвертый год обучения.

Таблица 7

Предметные области	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		5
1.2. Общая физическая подготовка	105	10	10	11	10	9	10	11	10	10	9		5
1.3. Вид спорта	113	11	11	12	11	10	10	12	12	10	11		3
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
2.3. Специальные навыки	17	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		2
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	14			2	2	4	2			2	2		

4.Самостоятельная работа	12	1	2	1	1	1		1	1	1	1		2
5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			
Всего:	352	32	36	36	34	24	32	34	36	32	32		24

1.7. Календарный учебный график базовый уровень пятый, шестой год обучения.

Таблица 8

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4
1.2. Общая физическая подготовка	134	13	14	14	12	12	12	14	14	12	13		4
1.3. Вид спорта	150	15	15	16	15	15	15	15	15	14	15		
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4
2.2. Специальные навыки	20	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2		
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	24	2		2	4	4	4			4	4		
4.Самостоятельная работа	15		2	2		1	1	2	2		1		4
5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	9	4								5			
Всего:	440	42	44	42	44	26	42	44	44	44	44		24

1.8. Календарный учебный график углубленный уровень первый, второй год обучения.

Таблица 9

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		2
1.2. Общая физическая подготовка													
1.3. Общая и специальная	132	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		2

физическая подготовка													
1.4. Основы проф. самоопределения	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		6
1.5. Вид спорта	167	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16		7
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	52	5	5	5	5	3	5	5	7	5	5		2
2.2. Судейская подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2.3. Специальные навыки	26	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2		4
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	32	1	3	3	5	6	6	4			4		
4.Самостоятельная работа	15	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2		2
5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			
5.2. Итоговая аттестация													
Всего:	528	50	52	50	50	36	50	52	52	52	52		32

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

Спортивная тренировка обучающихся, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Многолетняя подготовка волейболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у обучающихся. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Подготовка спортсмена – волейболиста к успешному решению спортивных задач и физической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочного процесса, сущность которого заключается в организованной, целенаправленной совместной деятельности тренера-преподавателя и спортсмена-волейболиста по подготовке к достижению высоких спортивных результатов. Учебно-тренировочный процесс – это двусторонняя активная деятельность тренера и обучающегося, в ходе которой осуществляется формирование у обучающегося морально-волевых, развитие физических

качеств, приобретается опыт спортивной борьбы, спортивного азарта и специальные знания, умения и навыки.

Основу учебно-тренировочного процесса составляют: теоретическая, тактическая, техническая, физическая, психологическая подготовка и основная задача учебно-тренировочного процесса – осуществление сотрудничества совместной деятельности тренера и обучающегося, построенных на взаимопонимании, взаимоуважения, взаимопомощи и поддержки тренера в становлении личности будущего спортсмена, формировании у него и команды убежденности в победе.

В учебно-тренировочном процессе путь к конечному результату лежит через совокупность последовательных действий, что требует от тренера точных знаний того, какие именно средства и методы необходимы на данный момент и что нужно менять. Чтобы правильно определить тактику и стратегию учебно-тренировочного процесса, необходимо знать структуру учебно-тренировочного процесса и особенности его компонентов. Учебно-тренировочный процесс характеризует цель, задачи, содержание, принципы, методы, формы взаимодействия. Целевой компонент учебно-тренировочного процесса включает многообразие целей и задач деятельности спортивной и педагогической. Содержательный компонент отражает смысл цели и задач. Результативный компонент отражает эффективность его протекания, характеризует динамику в поставленной цели.

2.2. Требования к минимуму содержания предпрофессиональной программы по волейболу.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый-6 лет и углубленный-2 года обучения) в освоении обучающимися образовательной программы.

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

Обязательные предметные области базового уровня:

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

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки.

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

Обязательные предметные области углубленного уровня:

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

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- специальные навыки.

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

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

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

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

2.3. История развития волейбола. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Волейбол появился в России в 1914 году в Казани и Нижнем Новгороде, где его пропагандировали американские инструкторы. В 1915 с волейболом познакомились в Хабаровске и Владивостоке. В 1922 году первыми организациями, начавшими культивировать новую игру в Москве, стали Всевобуч, театральные студии и студенческие общества.

Официальной датой рождения советского волейбола принято считать 28 июля 1923 года, когда в Москве при официальном судействе состоялся матч между мужскими командами Высших художественно-театральных мастерских (ВХУТЕМАС) и Государственной школы кинематографии (ГШК). Развитием волейбола занималась секция ручных игр Всесоюзного совета физической культуры (ВСФК).

С середины 1920-х годов стали появляться волейбольные команды в Харькове, Баку, Тифлисе, Грозном, Ленинграде.

С 1927 в Москве начали проводиться официальные соревнования на первенство города.

Большое значение для дальнейшего развития волейбола в СССР было его

включение в программу Всесоюзной спартакиады 1928 года. Подготовка к этим соревнованиям проходила по всей стране. Отборочные турниры были проведены в Москве, Харькове и Тифлисе. Основные соревнования состоялись в Москве. В мужском турнире победила команда Украины, в женском — сборная Москвы.

После Всесоюзной спартакиады популярность волейбола стала расти бурными темпами. В таких волейбольных центрах как Москва, Ленинград, Харьков количество команд насчитывало многие десятки. Значительно расширилась и география игры. Секции и команды стали возникать во многих городах РСФСР, Украины, Белоруссии, Закавказья, Средней Азии. Проводились многочисленные турниры среди сборных команд городов, множество показательных матчей.

В 1932 году в качестве самостоятельной структуры в рамках ВСФК была образована Всесоюзная секция волейбола (с 1959 — Федерация волейбола СССР). Её первым председателем был избран Александр Абрамович Поташник.

Популярность волейбола в стране постоянно росла и появилась необходимость проведения соревнований нового типа. В апреле 1933 года в Днепропетровске состоялся Всесоюзный волейбольный праздник, в котором участвовали команды всех волейбольных центров страны. Победителями турнира стали мужская и женская сборные команды Москвы. По своему значению эти соревнования фактически были уже чемпионатом СССР. Поэтому принято исчислять порядковые номера всесоюзных чемпионатов, начиная с 1933 года.

С 1938 года чемпионаты СССР стали проходить между клубными командами. Первыми победителями подобных соревнований стали «Спартак» (Ленинград) у мужчин и «Спартак» (Москва) у женщин.

В 1947 году советский волейбол вышел на международную арену. В августе в Праге (Чехословакия) на I Всемирном фестивале демократической молодёжи и студентов мужская сборная Ленинграда (усиленная волейболистами Москвы) одержала уверенную победу в турнире. В октябре того же года московское «Динамо» (усиленное игроками других московских клубов) в ходе турне по Польше обыграло всех своих соперников.

В 1948 году Всесоюзная секция волейбола была принята в ФИВБ.

В сентябре 1949 в Праге (Чехословакия) женская сборная команда СССР выступила на I чемпионате Европы, а мужская — на I чемпионате мира. Обе команды стали победителями соревнований.

В 1950 году проведён первый розыгрыш Кубка СССР. Обладателями нового почётного трофея стали мужская и женская команды «Динамо» (Москва).

В октябре 1950 в Софии (Болгария) мужская сборная команда СССР впервые выступила на чемпионате Европы и выиграла его.

В августе 1952 в Москве женская сборная команда СССР дебютировала на чемпионате мира и стала победителем соревнований.

В 1956 году в Москве проведена I летняя Спартакиада народов СССР,

победителями которой в соревнованиях по волейболу стали мужская сборная команда Украины и женская — Москвы. Эти соревнования одновременно были и чемпионатом СССР. Волейбол неизменно присутствовал на всех последующих Спартакиадах.

В 1960 впервые был разыгран Кубок европейских чемпионов по волейболу среди мужских клубных команд, обладателем которого стала команда ЦСКА. Аналогичный женский турнир прошёл в 1961 году и его победителем стала также советская команда «Динамо» (Москва).

В 1964 году в Токио (Япония) впервые в программе Олимпийских игр были проведены соревнования по волейболу. Мужская сборная команда СССР стала победителем, а женская заняла 2-е место.

Год спустя в Польше впервые был разыгран Кубок мира среди мужских национальных сборных команд, обладателем которого стала сборная СССР.

В 1966 году сборные команды СССР дебютировали на первенствах Европы среди молодёжных команд. И мужская и женская команды стали чемпионами.

В 1973 году ЕКВ впервые провела розыгрыш Кубка обладателей кубков для клубных команд, победителями которого стали волейболисты команды «Звезда» (Ворошиловград) и спортсменки ЦСКА.

В 1977 году сборные команды СССР дебютировали на чемпионате мира среди юниоров. Мужская команда стала чемпионом.

В сезоне 1990/1991 под эгидой Федерации волейбола СССР были проведены последние чемпионат СССР и розыгрыш Кубка СССР, а в олимпийском сезоне 1992 были разыграны уже открытые чемпионаты России для женских команд и СНГ — для мужских.

В 1991 году была образована Всероссийская федерация волейбола. Президентом избран Валентин Васильевич Жуков, занимавший этот пост до 2004 года.

С 1 октября 1992 года Федерация волейбола СССР прекратила своё членство в ФИВБ и ЕКВ. Членами этих международных организаций стали федерации волейбола России, Украины, Белоруссии и других бывших союзных республик.

2.4. Организация учебно-тренировочного процесса.

Организация образовательного процесса регламентируется календарным учебным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

Продолжительность учебного года в группах составляет 44 недели.

Продолжительность занятий:

- на базовом уровне 6, 8 часов в неделю - 3, 5 раз в неделю;

- на углублённом уровне 12, 18 часов в неделю - 5-6 раз в неделю.

В течение календарного года предусмотрены каникулы – (плановые перерывы при получении дополнительного образования в сфере физической

культуры и спорта) для отдыха и иных социальных целей в соответствии с законодательством об образовании и календарным учебным графиком.

Деятельность ДЮСШ «Дельфин» осуществляется ежедневно, включая выходные дни. Тренировочный процесс строится на основании учебного плана, годового календарного учебного графика и предпрофессиональной программы по виду спорта «волейбол».

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами занятий являются: практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию; теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в течение 10-12 минут в начале практического занятия с использованием схем, таблиц, рисунков и т.д.); просмотр учебных фильмов; тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях.

В зависимости от цели практические занятия разделяют на: учебные, учебно - тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

На **учебных занятиях** усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики игры в волейбол.

На **учебно-тренировочных** занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением ранее пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающегося.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных обучающихся и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих спортсменов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных спортсменов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с

награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удается формировать у обучающихся соревновательный опыт.

2.5. Врачебный контроль. Самоконтроль. Травматизм и оказание первой помощи.

Врачебный контроль за здоровьем обучающихся является одним из основных практических разделов спортивной медицины. Это система медицинских наблюдений, направленная на формирование и укрепление здоровья и спортивное совершенствование обучающихся. Таким образом, врачебный контроль является важной составной частью системы физического воспитания. Роль врачебного контроля отражена в целях и основных задачах.

Основная цель - оказывать помощь в рациональном использовании физической культуры и спорта для всестороннего развития человека, формирования, сохранения и укрепления его здоровья, повышения работоспособности и достижения спортивных результатов.

Основные задачи:

1) изучение и оценка состояния здоровья, решение вопроса допуска и спортивной ориентации с учетом показаний и противопоказаний к различным видам физкультурно-спортивной деятельности;

2) обоснование рационального режима занятий, тренировок для различных групп обучающихся;

3) контроль за состоянием здоровья обучающихся в ходе их занятий физкультурой и спортом;

4) оценка влияния тренировочного режима на организм обучающегося;

5) содействие рациональному проведению занятий физкультурой и спортом;

6) содействие повышению мастерства обучающихся;

7) организация лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий;

8) разработка новых методов врачебных наблюдений за обучающимися физкультурой и спортом.

Понятно, что реализация цели и задач врачебного контроля в значительной степени зависит от совместной работы врача и тренера (преподавателя физической культуры, инструктора) по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса, умения специалиста физической культуры использовать данные врачебного контроля в своей деятельности, принимать активное участие в совместном врачебно-педагогическом контроле за обучающимися.

Содержание врачебного контроля соответствует решаемым задачам:

1) врачебное обследование и обучающихся определенным видом спорта с

оценкой их здоровья, назначением оптимального тренировочного (двигательного) режима или, в случае необходимости, его коррекцией;

- 2) оценка влияния тренировочных занятий на организм обучающихся;
- 3) врачебно-педагогический контроль в процессе занятий и тренировок;
- 4) врачебно-спортивная консультация;
- 5) медицинское обеспечение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- 6) санитарно-гигиенический контроль за местами занятий, тренировок и соревнований;
- 7) профилактика заболеваний и травм при занятиях физической культурой и спортом;
- 8) организация и проведение лечебно-оздоровительных мероприятий и мероприятий по восстановлению спортивной работоспособности;
- 9) санитарно-просветительная работа и пропаганда физической культуры среди населения;
- 10) научно-исследовательская и методическая работа.

2.6. Избранный вид спорта

2.6.1. Теоретическая подготовка.

Одна из основных форм реализации предпрофессиональной программы по виду спорта «волейбол» – теоретическая подготовка в области Теории и методики физической культуры и спорта, реализуемая на каждом этапе по плану.

1. Получение теоретических знаний для формирования общей и спортивной культуры обучающихся;

2. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Реализуется через: Групповые теоретические занятия на учебно-тренировочных, индивидуальных и внутренировочных мероприятиях, на которых раскрываются темы и разделы теоретической подготовки.

2.6.2. Общая физическая подготовка

Содержанием общей физической подготовки является воспитание физических качеств и способностей, необходимых в спортивной деятельности, осуществляемой в основном общеподготовительными упражнениями. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма обучающегося, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка обучающегося так или иначе специализируется, применительно к особенностям избранного вида спорта и проводится в течение всего годичного цикла подготовки.

В общую физическую подготовку входят следующие общеподготовительные упражнения: общеразвивающие упражнения,

упражнения для развития силовых способностей, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения - направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся, могут выполняться без предметов и с предметами: с мячами, набивными мячами, гимнастическими палками, с различными отягощениями и сопротивлениями.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях, в различном темпе и в различных исходных положениях (сидя, лёжа), одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения).

Для туловища. В различных положениях - наклоны вперёд, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. В положении лёжа на спине - поднятие и опускание туловища. В положении лёжа лицом вниз – прогибания с различными положениями и движениями руками. Из упора лёжа - переходы в упор лёжа боком, в различные упоры.

Упражнения для развития силовых способностей. В качестве средств развития силовых способностей используются физические упражнения, направленно стимулирующие степени напряжения мышц с использованием отягощений, сопротивлений, тренажёров и различных факторов внешней среды

Силовые упражнения подразделяются на четыре группы:

1. Упражнения со строго дозируемым внешним отягощением: гантели, гири, штанги, тренажеры, специальные пояса с разновесами, манжеты для рук.

2 Упражнения с нестрогим дозируемым внешним отягощением или сопротивлением: противодействия партнёра или упражнения с партнёром, подручные средства (камни, резина, эспандеры).

3. Силовые упражнения, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью: метания, ударные действия и т. п.

4. Упражнения с самоотягощением. Отягощение создаётся за счёт веса собственного тела или отдельных его частей (подтягивания в висе, отжимания в упоре и различные гимнастические упражнения).

Силовые упражнения должны быть направлены на развитие общей силы (укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости).

Упражнения для развития скоростных способностей. Основными средствами развития быстроты являются: упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью, в минимальный для данных условий, промежуток времени - то есть, скоростные упражнения.

Скоростные упражнения подразделяются на две группы.

Первая группа. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты элементарных форм быстроты: 1) быстроту простой и сложной двигательной реакции; 2) скорость выполнения отдельного движения; 3) улучшение частоты (темпа) движений.

Для воспитания быстроты простой двигательной реакции применяется метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапный (заранее обусловленный звуковой или световой сигнал) с установкой на сокращение времени реагирования

При воспитании реакции на движущийся объект особое внимание уделяется сокращению времени нахождения и фиксации его в поле зрения, а также способность заранее предусматривать возможные перемещения объекта.

При воспитании реакции выбора необходимо научить обучающихся пользоваться «скрытой интуицией» о вероятных действиях противника. Такую информацию можно извлечь из наблюдений за позой противника, мимикой, подготовительными действиями, общей манерой поведения.

Скорость выполнения отдельного движения — это временной интервал, затраченный на выполнение отдельного движения (например, финальное усилие) Основной акцент в тренировке делается на улучшение взрывной силы.

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно. Для улучшения темпа движений применяются упражнения с установкой на увеличение числа движений руками за короткий промежуток времени (не более 10 секунд).

Вторая группа. Ко второй группе относятся упражнения, направленно воздействующие на комплексные проявления быстроты: 1) быстрота выполнения целостных двигательных действий; 2) стартовые действия; 3) скоростные действия, продиктованные ходом соревновательной борьбы.

Основными средствами воспитания скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с максимально возможной скоростью и с продолжительностью отдельных упражнений не более 10-15 секунд.

Общеподготовительные упражнениями для развития скоростных способностей:

К этой группе относятся также упражнения, направленные на развитие **скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости и скоростно-координационные упражнения.** Комплексные формы проявления скоростных способностей в результате специальной тренировки значительно

прогрессируют, так как они зависят от многих факторов, которые поддаются совершенствованию.

Упражнения для развития общей выносливости. В процессе воспитания общей выносливости могут применяться самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения из других видов спорта, циклического, ациклического и смешанного характера; спортивные игры; упражнения, выполняемые с отягощениями и сопротивлениями.

Круговая тренировка с применением общеразвивающих упражнений и т. п.

Упражнения для развития ловкости и координационных способностей. Основными средствами развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности; упражнения, содержащие элементы новизны и возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач.

Наиболее широкую группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения, элементы акробатики, с поворотами и упражнения на равновесие.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой служат спортивные игры, единоборства.

При выполнении привычных действий, для воспитания координационных способностей используются различные методические приёмы: изменение исходных и конечных положений; изменение способов выполнения действия; "зеркальное" выполнение упражнений; введение дополнительных объектов действия (мячей) или сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (в сложно координационных видах спорта, спортивных играх, исключительно разнообразный характер специально-подготовительных и упражнений соревновательных упражнений позволяет успешно решать задачи воспитания координационных способностей параллельно с развитием физических качеств и технико-тактической подготовкой).

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Среди упражнений, применяемых для развития гибкости, различают: *активные, пассивные и статические*.

Активные упражнения включают в себя маховые, вращательные, пружинистые движения, наклоны, выпады и движения на растягивание в различных суставах. Активные упражнения могут выполняться без отягощений и с небольшими отягощениями (3-5 кг.).

Пассивные упражнения- связаны с преодолением сопротивления

растягиваемых мышц и связок за счёт тяжести тела или отдельных его частей, а также с помощью вспомогательных средств (отягощений, партнёра, резинового жгута и т. п.).

Статические упражнения - выполняются с помощью партнёра, за счёт действия внешних сил или веса собственного тела (его частей). Статические упражнения требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в данном суставе в течении 4 - 6 секунд. После этого следует расслабление, а затем повторное выполнение упражнения.

Основным методом развития гибкости является повторный метод. Число повторений составляет от 10-12 до 16-20 раз. Продолжительность пауз отдыха от 15-20 секунд до 1,5 минут, и зависит от характера упражнений, их продолжительности и объёма мышц, вовлечённых в работу.

2.6.3 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе

Основными средствами специальной физической подготовки являются: собственно соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и специально-подготовительные упражнения.

Увеличение амплитуды движения. Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи СФП непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры в волейбол.

Основными средствами специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются: специальные подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой – укрепление кистей рук. Увеличение их подвижности, развитие силы и быстроты сокращения мышц, и т.д., другие направлены на формирование тактических умений – развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (скоростная, скоростно-силовая), ловкость, специальная гибкость.

Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет

процесс обучения техническим приёмам волейбола и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

По сигналу (зрительному) передвижение на 5, 10, м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лёжа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии;

По двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подаётся несколько сигналов. На каждый сигнал выполняется определённое действие.

Подвижные игры – из числа, изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резинового кольца, мяча) в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора сидя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами – отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочерёдная ловля и броски набивных и волейбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающемуся партнёры. Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от неё, на дальность с набрасывания партнёра.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя) в зависимости от действия партнёра (партнёров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах в тройках в рамках групповых

тактических действий (направления первой и второй передачи) – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

«Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определённый момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию. «Защитник» наблюдает и ловит мяч на задней линии от броска из-за головы или идёт «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» на передней линии бросают мяч друг другу, и в определённый момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором». Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперёд. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а обучающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперёд. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке, (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку.

Стоя лицом и боком по направлению. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии – в опорном положении. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определённым способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствования ударного движения подачи по мячу на резиновых (пружинных амортизаторах). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении. Подачи 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 – сидя на месте (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой – в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5 – 3 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, после поворота, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах – с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

Обучающийся располагается спиной к стене. По сигналу повернуться на 180 градусов и отбить мяч в стену, мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, применять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра, вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки.

Передвижение вдоль сетки – лицом к ней, правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1–1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу.

«Нападающий» с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет

остановки и броски над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и встать на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как и в предыдущем упражнении). Повторить предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

2.6.4. Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют обучающимся с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивать прогресс технического мастерства в процессе занятий волейболом. Основными средствами технической подготовки являются специально - подготовительные и соревновательные упражнения.

Техническая подготовка обучающегося органически сливается с его специальной физической подготовкой. Главными адаптирующими факторами при этом являются объём и интенсивность специфических тренировочных нагрузок, приближенных к соревновательным, а в некоторых фрагментах и превышающих их.

Устойчивость спортивной техники обеспечивается путём взаимодействия технической и специальной психической подготовки. С началом стабилизации двигательного навыка необходимо исключить приёмы, облегчающие выполнение упражнений и вводить отдельные трудности, усложняющие задачи управления движениями (усложнять пространственные и временные условия, ограничивать зрительный самоконтроль, использовать сопротивления и отягощения).

С приближением соревнований нужно моделировать в тренировке соревновательные ситуации, отличающиеся высокой психической и физической напряжённостью, используя при этом методы контроля и коррекции возникающих ошибок, а также методы специальной психической подготовки, мобилизующие обучающегося на преодоление трудностей.

Последовательность изучения игровых приемов волейбола:

1. Терминологически правильно назвать прием
2. Показать прием на плакатах, слайдах с комментариями о его роли в игре.

3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной демонстрацией его (положение тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения)

4. Практическое выполнение приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.

5. Упражнения с мячом (индивидуальная работа, с партнером)

6. Упражнения на тренажерах без мячей, с мячами

7. По мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются.

8. Выполнение технического приема в игровых условиях.

Последовательность обучения

1. обучение стойкам и перемещениям

2. обучение передачи мяча сверху двумя руками на месте перед собой

3. то же, но вперед, за голову;

4. то же, но после перемещения – вперед, назад, в стороны;

5. обучение верхней, нижней, прямой подаче;

6. обучение передачам мяча снизу двумя руками на месте перед собой, слева, справа;

7. то же, но после перемещения вперед, назад, в стороны;

8. обучение приему подач;

9. обучение прямому нападающему удару;

10. то же, но разбег в прямом нападающем ударе вместе с прыжком;

11. обучение ударному движению в прямом нападающем ударе;

12. обучение прямому нападающему удару;

13. обучение одиночному блокированию;

14. обучение одиночному блоку вместе нападающим ударом.

Техника нападения

Перемещения.

Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости; сочетания с остановками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приёмов нападения; надёжность и скорость перемещения различными способами; сочетание способов между собой и с приёмами игры в нападении и защите.

Передача мяча.

Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением.

Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.

Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.

Передача мяча после нападающего удара вперёд и назад через зону. Чередование откидок вперёд и назад.

Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки.

Передача мяча одной рукой сверху вперёд, назад.

Передача мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки.

Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения от сетки.

Передача мяча двумя руками сверху лицом к сетке после имитации нападающего удара.

Вторая передача мяча из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию (у сетки и из глубины площадки).

Передача мяча, сидя боком, лицом и спиной к сетке.

Передача мяча одной рукой вперёд и назад, после замаха для удара другой рукой.

Подача мяча.

Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой.

Верхняя прямая планирующая подача на точность.

Силовая подача.

Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.

Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного обучающегося.

Совершенное овладение основным способом подачи (для данного обучающегося) Надёжное выполнение других способов подач.

Нападающие удары.

Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач.

Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи.

Нападающий удар по блоку за боковую линию.

Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево.

Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2.

Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с

задней линии к сетке.

Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой (для связующих).

Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

Прямой нападающий удар по ходу и с переводом с различных по высоте и расстоянию передач.

Нападающий удар одной рукой после замаха другой.

Прямой нападающий удар слабой рукой в зоне 2 и 3.

Высокая надёжность навыков основных способов нападающих ударов сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар слабой рукой.

Нападающие удары против одиночного блока (удары выполняются в свободном направлении).

Нападение в зонах 2, 3, 4 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации. То же, но блокирующие стоят, и перемещаются по площадке.

Для связующих - совершенствование ранее изученных ударов.

Техника защиты

Перемещения и стойки.

Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приёмами.

Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

Приём мяча.

Выполнение приёма мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.

Стабильное качество выполнения приёма различных по способу выполнения подач.

Приём мяча одной рукой с падением в сторону на бедро (правое, левое)

Приём мяча после различных перемещений.

Чередование способов приёма мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча.

Стабильное (надёжное) выполнение приёма мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара.

Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.

Блокирование.

Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с

различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны зоны и направления ударов).

Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3, 4, 2 вправо, влево, с поворотом туловища и без поворота.

Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов (действия нападающих известны блокирующим).

2.6.5 Тактическая подготовка

Тактическая подготовка — это умение обучающегося грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей волейбола, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактическая подготовка включает в себя:

1) изучение общих положений тактики волейбола, приёмов судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов;

2) моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями;

3) освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений — это так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приёмы и ситуации соревновательной борьбы;
- в некоторых случаях моделируются внешние условия соревнований.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются:

1) в облегчённых условиях;

2) в усложнённых условиях;

3) в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Наибольший объём средств и методов тактической подготовки приходится на конец подготовительного и соревновательный периоды. На этапе непосредственной подготовки к главному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом - апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях максимально приближенных к условиям предстоящего соревнования.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия.

- выбор места и чередование способов подач: на силу и нацеленных, в дальние и ближние зоны.
- выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе связующего с задней линии из этой зоны.
- чередование нападающих ударов на силу и точность.
- имитация нападающего удара и откидка.
- имитация передачи в прыжке и нападающий удар.
- чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению.
- чередование передачи: после имитации удара.
- чередование передачи и ударов с первой передачи.
- нападающий удар через слабого блокирующего, по блоку, выше блока.
- нападающий удар после остановки с места (с разрывом во времени).
- выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнёров.
- выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.
- чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность.
- нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока, с учётом ситуации.
- затруднение приёма подачи.
- вторая передача с целью обеспечения высокой эффективности нападения. Чередование способов нападающих ударов.
- применение отвлекающих действий.

Групповые действия

- тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии).
- тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.
- взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии; с первой передачи на удар, и откидки (боком и спиной к сетке) со второй передачи.
- взаимодействие игроков зон 4, 3, 2 между собой в рамках системы игры через выходящего игрока (выполнение нападающих ударов по всей длине сетки, скрестные перемещения в зонах).
- взаимодействие игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче.
- сочетание различных по характеру передач с применением скрестных перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3, 2, 4 с игроками зон

1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).

- взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приёме подачи (первая передача), то же – (вторая передача).
- нападение с первой передачи, откидки.
- тактические комбинации – сложные – с применением низких передач, скрестного перемещения игроков.

Командные действия

- тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока.
- варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии; через выходящего с задней линии; сочетание обеих систем; с применением изученных групповых действий.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

- индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки.
- выбор действия: приём в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», «углом вперёд», нападающие удары из зон 4, 2, 3.

2.6.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них. Психологическая подготовка есть важное условие успешного решения задач в системе подготовки волейболистов и направлена на формирование личностных и волевых качеств, необходимых в условиях спортивной борьбы.

В системе подготовки обучающихся выделяют общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к ответственному соревнованию.

Общая психологическая подготовка обучающегося представляет собой обучение универсальным приёмам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; уровня активации, концентрации внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые, и физические усилия.

По цели применяемые средства и методы психической подготовки делятся на: мобилизующие, корригирующие (направляющие), релаксирующие (расслабляющие).

1. **Мобилизующие средства и методы** направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную моторную деятельность. Сюда относятся такие средства, как самоприказы; убеждения, такие психорегулирующие упражнения, как, "психорегулирующая тренировка" (вариант "мобилизация"), физиологические действия: возбуждающий массаж.

2. **Корригирующие (направляющие средства и методы)** обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные формы сублимации (мысли обучающегося о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий и возможностей соперников); способы изменения целеполагания - приём "рационализация" (когда обучающегося объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным) и т. п.

3. **Релаксирующие (расслабляющие) средства** - направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки "успокаивающие", "прогрессирующую релаксацию" (последовательное напряжение и расслабление мышц), успокаивающий массаж.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на: психолого-педагогические и психофизиологические.

1. **Психолого-педагогические средства** относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на эмоциональную, моральную и нравственную сферы обучающегося. Умелое использование слова - важнейшее средство психической подготовки.

2. **Психофизиологическими** - условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются: акупунктура, массаж, разминка перед соревнованиями.

Психические воздействия направлены на: коррекцию психомоторной сферы; на волевую сферу; на эмоциональную сферу.

По времени применения психические воздействия делятся: на предупреждающие, предсоревновательные, соревновательные и постсоревновательные.

По характеру применения: саморегуляция (убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование средств

идеомоторной тренировки; **гетерорегуляция** (воздействия тренера, психолога, врача).

При воспитании волевых качеств у обучающихся решающим фактором является ориентация деятельности на преодоление возрастающих трудностей. Практической основой волевой подготовки служат следующие факторы:

- 1) регулярная обязательность реализации тренировочной программы;
- 2) систематическое введение трудностей при выполнении тренировочных заданий;
- 3) использование соревнований и соревновательного опыта;
- 4) последовательное усиление функций самовоспитания.

2.7. Требования техники безопасности при проведении занятий по волейболу

Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при блокировке мяча;
- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.

4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

5. Не вести игру влажными руками.

6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.

7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

2.8. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства обучающихся. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности обучающегося. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он

сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Потенциальный спортивный результат обучающегося зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности обучающегося к обучению в том или ином виде деятельности.

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

С помощью психологических методов определяются особенности психики обучающегося, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований обучающихся возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание

обращается на проявление у обучающихся самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки обучающегося в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

2.9. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практики включают в себя следующие составляющие:

- владение специальной терминологией и специальной лексикой волейбола;
- владение технологией обучения спортивной технике волейбола и методикой развития физических качеств и способностей;
- умение определять причины типичных ошибок при выполнении физических упражнений, приёмы и средства их устранения;
- умение составлять подробные планы-конспекты занятий и проводить по ним отдельные фрагменты занятий и занятия в целом для разных возрастных групп;
- умение планировать различные структурные образования тренировочного процесса (макро-, мезо- и микроциклов) в волейболе;
- умение оценивать эффективность занятий;
- умение проводить педагогический контроль в процессе спортивной подготовки по волейболу;
- умение составлять положение о соревнованиях по волейболу;
- проведение тренировочных занятий различной направленности;

- проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.

- установка на игру, разбор игры, система записи игр;
- знать правила соревнований и правила судейства;

3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.

3.1. План воспитательной и профориентационной работы

В «Концепции развития физической культуры и спорта в РФ, принятой Правительством РФ отмечено, что всесторонне и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной составляющей частью государственной политики. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового поколения. На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: развития качеств личности гражданина и подготовки профессионального спортсмена. В связи с этим, главная цель воспитательной работы заключается в формировании у них высоких морально-волевых качеств, патриотического чувства к Родине, коллективизма, дисциплины и трудолюбия, формирования моральной и психической готовности активно тренироваться и соревноваться за честь России. В воспитательной работе обучающихся важную роль играет непосредственно спортивная деятельность, дающая большие возможности. Главным субъектом воспитательной работы в отделении волейбола является тренер-преподаватель.

Главная цель воспитательной работы в школе с обучающимися:

- Тренерско-педагогический коллектив осуществляет решительный поворот к личности обучающегося. Личность учащегося школы есть цель всей педагогической системы. Спортивная школа обеспечивает не только подготовку волейболиста к жизни в условиях отличных от привычных, но и полноценное проживание им каждого возрастного периода.

Воспитательная работа в школе с обучающимися строится на принципах:

- признания общечеловеческих ценностей и приоритета личности; индивидуального подхода к обучающемуся.
- сочетание требовательности с уважением личности.
- единства обучения и воспитания.
- воспитания в коллективе и через коллектив.

В соответствии с поставленной целью воспитательной работы вытекают задачи, которые необходимо решать в процессе образования:

1. Воспитание правильного мировоззрения у обучающегося, предполагающего четкое понимание целей и задач подготовки.

2. Развитие потребностей в здоровом образе жизни, готовности и

способности следовать нормам, правилам и традициям культуры и спорта, избранного вида спорта.

3. Формирование правильного отношения к статусу обучающегося.

Методами воспитательной работы в школе с обучающимися служат убеждение, поощрение, наказание, упражнение, личный пример тренера.

Формами воспитательной работы являются индивидуальные и коллективные беседы, анкетирование и опрос, информирование учащихся по вопросам политического, социального и иных проблем в обществе и государстве; проведение встреч с замечательными людьми; организация и проведение праздничных мероприятий.

3.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по волейболу

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы «Волейбол» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В результате обучения по программе, учащиеся должны:

знать:

- основные понятия, термины используемые в волейболе
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития футбола,
- правила соревнований в избранном виде спорта.

уметь:

- применять правила техники безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены, здорового образа жизни
- выполнять основные технические действия, предусмотренные программой,
- применять изученные тактические действия в соревновательных условиях.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль учебно-тренировочного процесса баскетболиста, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки или завершения обучения важной формой является промежуточная и итоговая аттестация обучающихся на базе ДЮСШ.

Цель: объективная оценка результативности реализации образовательных программ посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.

Задачи:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры, спорта, волейбола;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся для возможности перехода на следующий этап подготовки;
- выявление на основе анализа необходимости корректировки образовательной программы ДЮСШ;
- повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования на этапах подготовки.

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- беседа, для определения теоретической подготовленности;
- сдача контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и техническому мастерству (по избранному виду спорта: волейбол);

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по окончании учебного года в соответствии с Положением о порядке организации и проведения аттестации обучающихся Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы «Дельфин».

Итоговая аттестация проходит в конце срока, отведенного на прохождение Программы.

Не менее, чем за месяц до проведения промежуточной аттестации, тренер-преподаватель должен в письменном виде представить администрации график и программу промежуточной аттестации. На основании представленных заявок не позже, чем за две недели составляется общий график проведения промежуточной аттестации воспитанников, который утверждается директором, и вывешивается на доступном для всех педагогических работников месте.

Для проведения промежуточной аттестации воспитанников формируется комиссия, в состав которой входят представители администрации МАОУ ДО ДЮСШ «Дельфин», сотрудники учебного отдела, тренеры-преподаватели (имеющие первую и высшую квалификационную категорию).

Расписание промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2

недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

Перевод обучающихся на последующий год обучения проводится на основании набранных баллов в результате промежуточной аттестации при выполнении условий комплектования учебных групп на основании сдачи контрольно-переводных испытаний, теоретической подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые требования, могут продолжить обучение повторно на том же этапе не более года. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно. Обучающиеся, освоившие в полном объеме дополнительную общеобразовательную программу данного года обучения, переводятся на следующий год обучения.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения после освоения всего курса программы на базе ДЮСШ и заключается в определении соответствия уровня подготовки выпускников требованиям данной программы по установленному количеству набранных баллов. К итоговой аттестации допускаются выпускники, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

4.1. Указания к выполнению контрольно-переводных испытаний, их описание.

Перечень упражнений ОФП и СФП контрольно-переводных испытаний по виду спорта волейбол утвержден Положением о порядке организации и проведения аттестации обучающихся Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы «Дельфин».

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Волейбол. – М: Федерация волейбола России. – 2001. - № 4.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол. – В кн.: Спортивные игры. – М.: Академия, 2004. – С.3-95
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М., 1991
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебник - М., 1997.
6. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М., 2005.
7. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебник / Под редакцией Ю. Д. Железняка. - М., 2002.
8. Рубин В. С. Олимпийский и годичный цикл тренировки, Теория и практика - М., 2004.
9. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.
10. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.
11. Спортивная медицина: справочная издание. – М., 1999.
12. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения/ Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М., 2000.
13. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва/ Под общей редакцией Ф. П. Сулова, Ж. К. Холодова. - М., 1997
14. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры/ Под общей ред. Проф. С.Н. Попова. _ Ростов на дону: Изд-во «Феникс», 1999. – 608 с.
15. Частные методики физической культуры: Учебное пособие/ под ред. Л.В. Шапковой. – М: Советский спорт, 2003. – 463 с.: ил.
16. <http://www.youtube.com/watch?v=1deFI8WxJp0&index=3&list=PLCD95B0CB37FC4B8C>
17. <https://www.youtube.com/watch?v=TI5l0uIxxOc&index=32&list=PL72D5B9E5BC330FD9>
18. <http://www.volley.ru/>
19. ru.wikipedia.org