

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «УРАЛОЧКА» ПО ВОЛЕЙБОЛУ



Принята
на Педагогическом совете
31.08.2016 протокол №7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ
ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Срок реализации 1 год.

Составитель:
Инструктор-методист
МАОУ ДО СДЮСШОР
«Уралочка» по волейболу
О.Б. Авдеева

г. Екатеринбург
2016г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи
3. Направленность программы
4. Общие требования
5. Учебный план
6. Методическая часть
7. Врачебный контроль
8. Система контроля и зачётные требования
9. Список литературы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по волейболу для этапа начальной подготовки 3-го года обучения составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы по волейболу МАОУ ДО СДЮСШОР «Уралочка» по волейболу.

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

Волейбол - очень популярная спортивная командная игра, 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 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.

Учебный материал программы охватывает разделы, отражающие два вида подготовки волейболистов: теоретическую и практическую.

Теоретическая подготовка включена в разделы подготовки по ОФП, СФП, и включает в себя знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, технике и тактике волейбола, а также знания, необходимые для будущей инструкторской и судейской практики.

Практическая подготовка содержит в себе общефизическую, специальную - физическую, технико-тактическую подготовку, систему участия в соревнованиях, контрольно - переводные и квалификационные нормативы.

На каждый раздел обучения отводится определенное количество часов. Количество часов на соревновательную деятельность в учебном плане не предусматривается, определяется в зависимости от календарного плана спортивных и физкультурных мероприятий.

Рабочая программа по волейболу для начального этапа подготовки 3-го года рассчитана на комплексное обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 10 до 11 лет, в зависимости от желания обучающегося закончить обучение или продолжить его, а также от его способностей и возраста.

1. Нормативная часть

Цель и задачи программы.

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, возрождение и стабильное сохранение у них интереса к избранному виду спорта
- сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий физическими упражнениями;
- выявление способностей у детей, отбор и комплектование тренировочных групп
- Участие в соревнованиях.

Основной формой тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, судейская практика обучающихся, самостоятельная работа.

Направленность программы

Разработанная рабочая программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для волейбола и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса.
3. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
4. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование

учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

5. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общие требования к организации тренировочной работы.

Нормативной основой зачисления в СДЮСШОР «Уралочка» по волейболу и комплектования групп является Устав СДЮСШОР, Положение «О Порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам» и наличие заключения участкового врача ребенка.

Наполняемость учебных групп и объем тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Возраст учащихся	Кол-во чел. в группе мин\макс.	Кол-во часов в неделю	Общегодовой объем часов
НП-3	11	15-20	8	320

Реализация рабочей программы по волейболу для этапа начальной подготовки 3-го года обучения СДЮСШОР «Уралочка» по волейболу заключается в ведении тренировочного процесса, воспитательной работы и иной внешкольной работы с обучающимися. Тренировочный процесс осуществляется тренерско-преподавательским составом отделения. СДЮСШОР «Уралочка» по волейболу организует работу с обучающимися круглогодично: 42 недели (тренировочных занятий непосредственно в условиях СДЮСШОР) и дополнительно

Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях волейболом.

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

2. Учебный план.

Подготовка спортсмена – волейболиста к успешному решению спортивных задач и физической подготовки осуществляется в рамках тренировочного процесса, сущность которого заключается в организованной, целенаправленной совместной деятельности тренера-преподавателя и спортсмена-волейболиста по подготовке к достижению высоких спортивных результатов. тренировочный процесс – это двусторонняя активная деятельность тренера и спортсмена, в ходе которой осуществляется формирование у спортсмена морально-волевых, развитие физических качеств, приобретает опыт спортивной борьбы, спортивного азарта и специальные знания, умения и навыки.

Основу тренировочного процесса составляют: теоретическая, тактическая, техническая, физическая, психологическая подготовка и основная задача тренировочного процесса – осуществление сотрудничества совместной деятельности тренера и

спортсменов, построенных на взаимопонимании, взаимоуважения, взаимопомощи и поддержки тренера в становлении личности спортсмена, формировании у спортсмена и команды убежденности в победе.

Рабочая программа по волейболу содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

учитывает особенности подготовки обучающихся в избранном виде спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

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

В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

В процессе реализации дополнительной предпрофессиональной программы необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

Учебный план на 2016-17 год. Группа начальной подготовки 3 г.о. (НП-3)

Предметные области	Количество часов в год	Форма промежуточной аттестации	Объемы Обучения (%)
	Этап начальной подготовки		
	НП-3		
Теория и методика физической культуры и спорта	32	О	10%
Общая физическая подготовка	63	Т	20%
Избранный вид спорта	144	Т	45%
Специальная физическая подготовка	63	Т	20%
Самостоятельная работа	16		5%
Промежуточная (итоговая) аттестация	2		
Итого:	320		100%
Количество часов в неделю	8		

О - опрос

Т – тестирование по предметной области

Методическая часть

3. Теория и методика физической культуры и спорта

Содержание теории и методики физической культуры и спорта

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.

- Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду.

- Спорт - важнейший компонент целостного развития личности, как средство адаптации людей в обществе

- Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления российской молодежи. Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет.

- Основы физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

- Роль государственных органов в развитии спорта.

- Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. - Достижения спортсменов России в Мире и стране по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ.

- Правила поведения и безопасности на занятиях по волейболу. Эксплуатация инвентаря и оборудования.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА.

- историческая справка о возникновении волейбола.

- развитие волейбола в России.

- достижения известных волейболистов России и стран мира.

ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ.

- состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игрока. Начало игры и подача. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды и замена игроков. Упрощенные правила игры.

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА ВОЛЕЙБОЛИСТА

- Понятие о гигиене и здоровом образе жизни. Особенности и необходимость личной гигиены спортсменов

- Закаливание: традиционные и нетрадиционные методы закаливания. Значение его для спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком. Закаливание и оздоровление в естественной климатической зоне.

- Рациональное питание: в различные периоды подготовки. Режим дня и отдыха. Питьевой режим во время тренировок и соревнований. Обмен веществ. Роль жиров, белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Определение оптимальной физиологической нормы питания и калорийности с учётом возраста, спортивной специализации. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований

- Роль физической культуры и спорта в здоровье человека.

- Физическая подготовка и физическая подготовленность.

- Физическое и духовное самосовершенствование: влияние пагубных и смертельно опасных пристрастий. Их профилактика и предупреждение.

САМОКОНТРОЛЬ И САМОСТРАХОВКА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ.

- Методы и приёмы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и

физиологический возраст, ведение дневника спортсмена. Форма дневника самоконтроля.

- Понятие о травмах. Характеристика травм. Причины травм и их профилактика при занятиях волейболом. Оказание доврачебной помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений. Первая помощь при обморожениях. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины.

ПОНЯТИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ.

- Понятие о спортивной тренировке, её цели и задачи.
- Виды подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая (общая и специальная), тактическая, морально-волевая, психологическая.
- Тренированность и её показатели. Цикличность спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства тренировки. Приёмы и методы обучения. Взаимосвязь возраста спортсмена и его спортивной квалификации.
- Формы организации учебно-тренировочного процесса: учебно-тренировочное занятие групповое, индивидуальное, самостоятельное, спортивные соревнования.
- Построение и структура тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. Распространённые в практике основные формы занятий.
- Содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
- Система многолетней спортивной тренировки. Календарь спортивных соревнований. Планирование круглогодичной тренировки. Значение и роль планирования, учёта и контроля в управлении процессом спортивной тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Характеристика периодов годичного цикла и особенности подготовки: переходный, подготовительный, соревновательный. Этапы периодов подготовки и их задачи.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА; ПОНЯТИЕ СТРОЕНИЯ И ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.

- Краткие сведения об анатомическом строении организма человека. Роль центральной нервной системы в деятельности организма.
- Влияние занятий спортом на функционирование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии - основе жизни человека.
- Основные сведения о костной системе, связочном аппарате, расположении основных групп мышц, их строении и взаимодействии, кровообращении и значении крови. Дыхание и газообмен. Лёгкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. Состояние жизненной ёмкости лёгких. Сердце и сосуды в процессе занятий спортом, их состояние и значение. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения и их значение (кишечник, почки, кожа). Функциональное влияние тренировок на организм спортсмена.
- Возрастная анатомия и физиология: изменения органов, систем организма в различные возрастные периоды спортсмена.
- Реакции организма на двигательную активность спортсмена.
- Понятия работоспособности, утомления, перетренированности. Различия и сходство. Самоопределение. Меры по предупреждению.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ ИНВЕНТАРЬ

- площадка для игры в волейбол в спортивном зале.
- оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе.
- сетка и мяч. Уход за инвентарем.

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ СПОРТСМЕНА

- Личная гигиена спортсмена: уход за телом, формой, содержание в чистоте места занятий, инвентаря, места проживания.

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 спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка спортсмена так или иначе специализируется, применительно к особенностям избранного вида спорта и проводится в течении всего годичного цикла подготовки.

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений

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). Многократные передачи баскетбольного (футбольного мяча) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочерёдная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнёры. Ведение мяча ударом о площадку. 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 или «мячемёта».

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.

Избранный вид спорта.

Техническая подготовка

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

Тактическая подготовка включает в себя:

- изучение общих положений тактики волейбола, приёмов судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов;
- моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями;
- 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:

- в облегчённых условиях;
- в усложнённых условиях;
- 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

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 вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке, (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом (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 определенным 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 слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – 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; направленного мячеметом. 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-вперед или вверх-вперед 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).

Тактика нападения
Индивидуальные действия
Действия без мяча
Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);

- для выполнения подачи;
- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).

Действия с мячом

- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;
- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;
- чередование способов подач;
- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передаче)

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны)
- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и несложных подач)

Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;
- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Выбор места.

- при приеме мяча после подачи;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;
- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом

- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме подач и передач.

- 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 подач и обманных передач;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия.

Прием подачи.

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед».

Интегральная подготовка.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).

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

- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;

- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;

- Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;

- Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Другие виды спорта

Средствами повышения общей физической подготовки и профессионального мастерства в греко-римской борьбе служат занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой, футболом, волейболом.

Легкая атлетика: способствует развитию скелетной мускулатуры (главным образом нижних конечностей), дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, и др., зависит от размера дистанции, темпа бега и продолжительности; он может быть упражнением на скорость (бег на короткие дистанции), упражнением на скоростную выносливость (бег на средние дистанции от 400м) или развивать выносливость (длинные и сверхдлинные дистанции). Прыжки и метания — скоростно-силовые упражнения, хорошо развивают быстроту, силу и координацию движений

Упражнения:

Спринт 30,60м с высокого и низкого старта, кросс 800,1000,1200м, челночный бег, прыжки с места, метание теннисного мяча.

Гимнастика: развивает гибкость и пластичность, улучшает координацию движений, способствует формированию правильной осанки.

Упражнения:

На растягивание (с партнером и без, стоя и на ковриках, на гимнастической стенке), строевые упражнения, базовые акробатические упражнения для развития координационных качеств - кувырки, перевороты, «колесо».

Футбол: развивает выносливость, мышцы ног, развивает координацию движений, и пространственное мышление, а также футбол повышает навыки работы в команде и взаимопонимания.

Упражнения:

Ведение мяча. Передача мяча. Удар по мячу.

Баскетбол: развивает быстроту и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшает координацию движений.

Упражнения:

Ведения мяча. Броски мяча на точность. Броски мяча на дальность. Передача мяча.

Подвижные игры и эстафеты. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Шейпинг и суставная гимнастика: используется в переходном или подготовительном периоде с целью развития и совершенствования координационных способностей и подвижности суставов (гибкости).

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов	Оптимальное число участников сбора
	Тренировочные сборы в каникулярный период	14 до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы

Участие в соревнованиях

Система соревнований представляет собой официальные соревнования, включенных в календарный план соревнований. единую систему подготовки волейболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке волейболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Самостоятельная работа обучающихся.

Самостоятельная работа ориентирована на поддержание физической формы обучающихся, закрепление приобретенных специальных навыков в тренировочном процессе, на воспитание духовно-нравственной личности. К числу планируемых результатов освоения программы отнесены личностные результаты, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, физическому развитию, познанию, ценностно-смысловым установкам отражающие их личностные качества. Таким образом, конечными результатами самостоятельной работы будут:

1. Подготовка обучающихся к новому учебному году (Этапу подготовки)
2. Сохранение оптимальной физической формы обучающихся.
3. Укрепления здоровья детей, привития навыков здорового и безопасного образа жизни;
4. Увеличение объема знаний в области физической культуры и спорта.
3. Профилактика вредных привычек и зависимостей.

Самостоятельную работу обучающихся координирует тренер-преподаватель, ставя перед обучающимися конкретные цели и задачи на период определенного времени. Контроль за выполнением самостоятельной работы тренер-преподаватель проводит путем проверки дневника самоконтроля обучающегося.

Самоконтроль необходимо вести регулярно, каждый день во все периоды тренировки, а также во время отдыха.

Ведение дневников самоконтроля спортсменами давно известный метод повышения мастерства в любом виде спорта и позволяет эффективно работать над ошибками, контролировать самочувствие, анализировать влияние физических нагрузок на организм, что способствует обнаружению ранних признаков утомления, перенапряжения и, соответственно, коррекции тренировочного процесса, и многое другое, необходимое для познания себя спортсменом.

Сон характеризует состояние здоровья спортсмена и переносимость выполняемой физической нагрузки. Если спортсмен быстро засыпает, спит спокойно и глубоко, а утром чувствует себя бодрым, полным сил и энергии, то сон нормальный, а при длительном, трудном засыпании, беспокойном, наполненном тяжелыми кошмарными сновидениями, - плохой. Резкое сокращение по времени также указывает на нарушение сна.

Желание заниматься характеризует правильность дозирования физических нагрузок. Если тренировочная нагрузка определена правильно, у спортсмена возникает большое желание тренироваться. При этом у него отличное самочувствие, крепкий сон, хороший аппетит. При неправильной тренировочной нагрузке наступает переутомление, нежелание заниматься физическими упражнениями.

Аппетит - один из признаков нормальной жизнедеятельности организма. С началом занятий физической культурой аппетит повышается. Это связано с увеличением энергозатрат, расходом накопленных жиров, повышенной потерей воды с потом.

Настроение выражает эффективность тренировочного процесса и психическое состояние спортсмена. При плохом настроении ухудшается физическое состояние, в частности, уменьшается сила, выносливость, понижается уровень тренированности. При хорошем - к спортсмену приходит ощущение радости, бодрости, уверенности в своих силах. Настроение можно квалифицировать как хорошее, удовлетворительное (в неустойчивом эмоциональном состоянии), неудовлетворительное (растерян, подавлен).

Комплексы упражнений по общей физической подготовке и специальной подготовке составляются тренером-преподавателем либо самим обучающимся совместно с тренером-преподавателем. Комплексы составляется на микро- и(или) мезоциклы.

Изучение спортивной литературы неотъемлемая часть самостоятельной работы. В нее входят чтение специальной литературы, история развития физической культуры и спорта в России и в мире. Список рекомендуемой литературы составляет тренер-преподаватель.

Самооценка составляется путем анализа собственных действий основанная на выполнении самостоятельной работы.

4. Методическое обеспечение тренировочного процесса.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Направленность тренировок на этапе начальной подготовки.

Основная цель тренировки – утверждение в выборе спортивной специализации волейбол и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде

спорта; обучение технике волейбола; повышение уровня физической подготовки на основе проведения подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий волейболом.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные направления тренировки. На этапе начальной подготовки целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена. На этом этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена. С самого начала занятий необходимо обучать основам техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Это обучение целесообразно проводить в облегченных условиях.

Процесс овладения основами техники избранного вида спорта должен проходить концентрированно, без больших пауз. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу отводится 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности спортсменов осуществляется одновременно с развитием его волевых качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной системе является тренер-преподаватель. Воспитательные функции тренера-преподавателя не ограничиваются лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетаются с задачами общего воспитания.

Тренер постоянно ставит перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. При этом эффективность воспитательной работы зависит от вариативности средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть

доказательством того, для чего нужны тщательно подобранные сравнения и примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена, которое может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировочного занятия.

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие.

Тренировочное занятие проводится в группе на этапах начальной подготовки. Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки. Продолжительность занятия составляет – 2*45 минут с 10-15 минутным прерывом.

Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов.

Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное вработывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 минут. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.
2. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.
3. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 3-5 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу.

Врачебный и медицинский контроль.

Врачебный и медицинский контроль предусматривает:

- на этапе начальной подготовки третьего года обучения медицинское обследование 2 раза в условиях детских городских поликлиник или медицинских центров;
- контроль со стороны врача по месту жительства за ребенком после перенесенных заболеваний, травм.

Материально – технические условия.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для тренировочных занятий.

10. Система контроля и зачетные требования.

Промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

Физическое состояние и работоспособность спортсмена постоянно изменяются под влиянием внешних воздействий, тренировочных занятий, соревнований и т.д. Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния спортсмена позволяет судить, во-первых, о его возможностях, а следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи; во-вторых, об уровне тренированности. Поэтому современные планы тренировок должны включать контроль физического состояния спортсмена и оценку его потенциальных возможностей.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте или на соответствующем этапе занятий. Для групп начального этапа третьего года обучения, выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. Программа считается освоенной если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов. (Приложение №1)

Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке

Этап подготовки	Требования
Этап начальной подготовки 3 год	Выполнение нормативов по физической, технической и тактической подготовке, участие в соревнованиях, выполнение разрядных требований.

11. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Клещев Ю., Фурманов А. «Юный волейболист»
2. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист»
3. Беляев А.В. «Волейбол»
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу»
5. Эдельман А.С. «Справочник "Волейбол"»

6. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. «Основы психологии спорта и физической культуры»
7. Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей»
8. Шнуров В.Х. «Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов»
9. Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон. «Волейбол: шаги к успеху»
10. М. Фидлер, Д. Шайдерайт, Х. Бааке, К. Шрайтер. «Волейбол»
11. Тудор О. Бомпа. «Подготовка юных чемпионов»
12. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. «Физиология спорта»
13. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. «Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол»
14. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И., Козловский Э.А. «Акробатическая подготовка волейболистов»
15. Официальные волейбольные правила 2013-2016
16. <http://www.volley.ru/pages/497/p1/>

Приложение № 2

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки НП-3
Содержание и методика контрольных испытаний в области спортивной подготовки.

Минимальное количество баллов – из 4 предметных областей: ОФП-12; СФП-12; ИВС-9; ТИМФКиС-18.

Общая физическая подготовка. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

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

Бег 5Х6м. На расстоянии 6 м. ставятся две фишки- стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Испытуемый должен коснуться фишки рукой.

№	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1	Длина тела (рост)	146	152	157	162	168
2	Бег 30 м . с	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7
3	Бег 5 х 6 с.	12,9	12,6	12,2	11,9	11,5
4	Прыжки в длину	153	155	165	175	187
Предметная область «Специальная физическая подготовка»						
5	Прыжок вверх с места (блок)	15	18	20	23	25
6	Прыжок вверх с разбега	25	27	30	32	35
7	Метание набивного мяча стоя	4,0	6,0	8,0	9,0	10,0
8	Метание набивного мяча сидя	2,9	3,5	4,0	5,0	5,4
Предметная область «Избранный вид спорта»						
9	Верхняя передача мяча за 1 мин	7	8	10	12	15
10	Нижняя передача мяча за 1 мин	7	8	10	12	15
11	Нижняя или верхняя прямая подача мяча из 5 подач	1	2	3	4	5

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

3. Специальная физическая подготовка.

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами(блок). Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова «косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться приземляться за пределами квадрата 50х 50см. Число попыток –две. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования(точка отсчета при положении стоя на всей ступне. При прыжке с места- со взмахом рук) Из двух попыток учитывается лучший результат.

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

Прыжок вверх с разбега. Испытуемый выполняет разбег по прямой траектории 2-3 шага. Со стопорящего шага, учащийся выпрыгивает вверх касаясь отметки одной рукой.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди. Держа мяч двумя руками внизу перед собой. Две попытки.

Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног) Даются две попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

4. Волейбол

Техническая подготовка.

Верхняя передача мяча в ограниченном пространстве. Ориентировочными конусами определяется квадрат 3х3. Испытуемый должен выполнить верхнюю передачу мяча высотой не менее 1 метра в высоту за одну минуту. Засчитывается наибольшее количество передач без потерь мяча, не выходя за пределы квадрата.

Нижняя передача мяча. Ориентировочными конусами определяется квадрат 3х3.

Испытуемый должен выполнить нижнюю передачу мяча высотой не менее 1 метра в высоту за одну минуту. Засчитывается наибольшее количество передач без потерь мяча, не выходя за пределы квадрата. При наличии места нижняя передача выполняется в стену (коридор 2х2).

Подача мяча. Испытуемому предлагается выбор способа подачи (нижняя прямая или верхняя прямая).

Подачи выполняются с лицевой линии. Учащийся должен подать мяч через сетку в пределы площадки.

Критерии оценки знаний в области теории и методике физической культуры и спорта:

Теория и методика физической культуры и спорта.

При оценивании теоретических знаний по Теории и методике физической культуры и спорта учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются метод опроса обучающихся.

Вопросы к проверке знаний теории и методике физической культуры и спорта.

1. История возникновения волейбола.
2. Режим труда и отдыха волейболиста.
3. Правила игры в волейбол.
4. Требования техники безопасности при занятиях волейболом.
5. Самоконтроль и самостраховка в процессе занятий волейболом

5 баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность,	За ответ, в котором имеются значитель	За незнание материала программы

глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	неточности и незначительные ошибки	имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	ные пробелы в знаниях.	
---------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------	--

6. Особенности личной гигиены спортсмена.