

«РАССМОТРЕНО»:
Педагогическим советом
МБОУ ДО ДЮСШ
Протокол № 2
от «19» сентября 2018 г.

«УТВЕРЖДЕНО»:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
А.Н. Багин
Приказ № 99/2
от «28» сентября 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ВОЛЕЙБОЛ

(спортивно-оздоровительный этап)

Срок реализации – весь период

Авторы разработчики:

Заместитель директора по воспитательной работе

Баёва Полина Сергеевна

Тренер-преподаватель по волейболу:

Семенюта Ольга Александровна

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Ожидаемые результаты и способы их проверки	4
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	4
2.1. Наполняемость, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической подготовке	5
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	6
4.1. Теоретическая подготовка	6
4.2. Общая физическая подготовка	7
4.3. Специальная физическая подготовка	8
4.4. Техничко-тактическая подготовка	9
5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	10
6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	11
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	12
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	13
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	14

1. ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы, цели и задачи спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Программа является основным документом для эффективного построения и проведения занятий по волейболу в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее – Учреждение) и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В данной программе представлено содержание работы в Учреждении на спортивно – оздоровительном этапе (СОГ).

В программе даны методические рекомендации по организации и планированию тренировочных занятий, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств. Представлены нормативы с учетом возрастных способностей обучающихся.

Программа по волейболу является документом планирования и организации тренировочного и воспитательного процесса в спортивно-оздоровительных группах.

Программный материал составлен на основании:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (СанПин 2.4.4.3172-14);
- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта;
- Устава Учреждения.

Программа по волейболу имеет спортивно-оздоровительную направленность, предназначена для детей с 6 лет и старше, рассчитана на весь период обучения.

Новизна и актуальность программы заключается в ее оздоровительной направленности, в формировании у обучающихся стойкого интереса к занятиям спортом, в расширении двигательных возможностей и компенсации дефицита двигательной деятельности по средствам игры в волейбол.

Целью программы является создание условий для удовлетворения потребностей в двигательной активности через занятия волейболом.

Основные задачи:

- обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся их физическое развитие и укрепление здоровья;
- привлечение максимально возможного числа детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта и ЗОЖ;
- укрепление опорно-двигательного аппарата по средством занятий игры в волейбол;
- оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов;
- изучение техники и тактики игры в волейбол, овладение минимумом теоретических знаний об избранном виде спорта;
- воспитание морально-волевых качеств и развитие мотивации личности к занятиям физической культурой и спортом.

В СОГ волейболисты изучают основы техники игры, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движений, сдают соответствующие нормативы, стремятся к овладению техническими приемами, обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами, участвуют в товарищеских играх, турнирах, первенствах.

Весь материал программы распределен в соответствии с возрастными принципами комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

1.1 Ожидаемые результаты и способы их проверки.

- привитие стойкого интереса к занятиям волейболом и потребности в ЗОЖ;
- приобретение элементарных знаний о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса;
- овладение основным арсеналом техники и тактики игры в волейбол;
- повышение уровня физической и функциональной подготовленности волейболистов;

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся (тестирование, контрольные игры, соревнования и т.д.).

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Данные приведенных ниже таблиц являются примерными для тренеров-преподавателей, т.к. наполняемость групп, соблюдение соревновательного плана, результаты контрольно-переводных нормативов и другие факторы влияют на годовое распределение часов, поэтому каждый педагог в праве сам планировать и распределять тренировочные часы по месяцам, разделив нагрузку по своему усмотрению. Общее количество часов учебно-тематического плана ежегодно может менять в сторону повышения или понижения в зависимости от календаря на год и расписания занятий.

Годовой учебный план составлен на 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Учебный план
(на 312 часов)

Содержание занятий	Этап подготовки - СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ		
	ГОД ОБУЧЕНИЯ		
	1 год	2 год	3 год и более..
Теоретическая подготовка	16	16	16
Общая физическая подготовка	93	87	81
Специальная физическая подготовка	31	44	50
Избранный вид	78	84	93

спорта			
Техническая подготовка	62	62	62
Тактическая подготовка	16	22	31
Подвижные игры	47	40	31
Другие виды спорта	37	31	31
Зачетные требования	10	10	10
Всего часов в год	312	312	312

2.1. Наполняемость, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической подготовке

Учебные группы формируются из числа желающих заниматься волейболом и не имеющих медицинских противопоказаний. По желанию могут быть однополые группы и смешанные.

При формировании в одну учебную группу обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности выполняется условие – разница в возрасте у обучающихся не должна превышать 2-3-х лет.

Занятия проводятся в групповой форме, с продолжительностью не менее 2-х академических часов и не более 3-х часов, в зависимости от возрастной группы и задач на данном этапе. Рекомендуемый режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа.

Так же используются следующие **формы организации тренировочных занятий**:

- групповые теоретические и практические занятия;
- участие в матчевых встречах, в соревнованиях;
- зачеты, тестирование;
- просмотр видеозаписей игр и др.

Режимы работы

Учебные группы в отделении волейбола комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями учетом состояния здоровья желающих заниматься волейболом. При зачислении дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Требования по спортивной подготовленности, наполняемости групп и количеству часов тренировочной работы в неделю представлены в табл.1

Режим тренировочной работы и требования по физической подготовленности

табл.1

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
СОГ	1	6	12	6	Прирост показателей ОФП, овладение техникой, тактикой волейбола, участие в соревнованиях

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	-	1	1	1	-	-	16
Общая физическая подготовка	6	5	7	6	6	6	7	6	10	10	12	12	93
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	4	2	31
Техническая подготовка	5	5	5	6	5	5	6	6	5	5	-	-	53
Тактическая подготовка	2	2	-	2	2	1	3	2	-	-	-	2	16
Подвижные игры	4	2	3	4	4	4	-	-	2	4	10	10	47
Приемные переводные испытания	-	4	-	-	1	-	-	-	4	-	-	-	9
Другие виды спорта	4	4	7	4	4	6	7	8	-	3	-	-	47
ВСЕГО ЧАСОВ:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Построение годового цикла подготовки волейболистов в Учреждении является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала.

При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те, или иные виды подготовки.

В рабочем журнале тренера-преподавателя допустимы разногласия между годовым учебным планом и месячным планом работы в связи с изменениями в календаре городских, областных, региональных, Всероссийских спортивно - массовых мероприятиях, изменениями в расписании тренировочных занятий, климатическими условиями.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Детско-юношеская спортивная школа комплектуется из числа всех желающих учащихся общеобразовательных школ, учебных заведений профессионально-технического образования, средних специальных учебных заведений и из числа молодежи.

Комплектование производится ежегодно до 10 октября. Для занятий волейболом в Учреждении принимаются дети 6 лет и старше с учетом состояния здоровья желающих заниматься.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие справку о состоянии здоровья и заявление от родителей (законных представителей). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики волейбола.

На спортивно-оздоровительном этапе обучающиеся осваивают «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений – формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скакалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, ходьба на лыжах, спортивные игры, езда на велосипеде (велотренажере).

4.1. Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, просмотра кино-и видеоматериалов. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной

группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена, отдельные темы могут изучаться повторно с более глубоким их содержанием.

ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

ТЕМА 2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

ТЕМА 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

ТЕМА 4. Основы техники и тактики, правила игры в волейбол, спортивные соревнования.

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счёт и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований, подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

ТЕМА 5. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях волейболом во избежание травм.

ТЕМА 6. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питание. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

ТЕМА 7. Места занятий и инвентарь.

Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарём. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

4.2. Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

В области общей и специальной физической подготовки:

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

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

1. *Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы:

- мышцы рук и плечевого пояса;
- мышцы туловища и шеи;
- мышцы ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), прыжки в высоту с прямого разбега, через планку.

2. *Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, на голове и руках, кувырки вперед и назад и т.п.;

3. *Легкоатлетические упражнения* включают упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег – 20, 30, 60м., повторный бег, эстафетный бег, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, кросс; прыжки через планку, в высоту с разбега, в длину, с места и разбега.

Метания малого мяча в стенку или в щит на дальность отскока, на дальность, метание гранаты.

4. *Спортивные и подвижные игры*: баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон.

Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Перестрелки» и др.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Бег по сигналу из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), с приставными шагами и т.д.

4.3. Специальная физическая подготовка

В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов (массовых).

1. *Бег с остановками и изменениями направления*. Челночный бег на 5, 6, 10 м., с продвижением лицом вперед, затем спиной и т.д. Бег в колонне по одному приставными шагами с выполнением заданий: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот, прыжок, падение, перекат и т.д.

2. *Подвижные игры*: «День и ночь», «Вызов», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и преодолением препятствий.

3. *Упражнения для развития прыгучести*. Приседание и резкое приземление ног с взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (до 3кг.), из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги, то же с отягощением.

4. *Упражнения с отягощениями* (мешки с песком, штанги, пояса, манжеты) приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и на обеих ногах в движении, то же с отягощением, напрыгивание на тумбу с постепенным увеличением высоты и количества прыжков, спрыгивание, прыжки с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного предмета, прыжки на скакалке, через рвы, канавы.

5. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча*.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в различных положениях, с опорой о стену одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – передвижение на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля, на дальность. Многократные передачи, броски и ловля 8 баскетбольных и набивных мячей. Упражнения с гантелями, с кистевым эспандером.

6. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами. Броски из-за головы двумя руками с максимальных прогибанием при замахе, броски через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность. Подача мяча слабой рукой.

7. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке, броски через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком. Метание теннисного мяча в цель на стене или полу с места, с разбега, после поворота, в прыжке, то же через сетку. Соревнования на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающего удара по мячу, укрепленному на резиновом амортизаторе, то же с отягощением. Работа в парах.

8. *Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного, волейбольного мяча. Стоя у стены с б/б мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить его в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Партнер выполняет отвлекающие и обманные движения. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком, остановка и принятие исходного положения для блокирования, то же, спиной к сетке и с поворотом на 180 гр., на расстоянии 1-1,5 м. Передвижение вдоль сетки, остановка, прыжок вверх с выносом рук над сеткой, то же по сигналу. Зеркальное выполнение движений в паре вдоль сетки.

4.4. Техничко-тактическая подготовка (избранный вид спорта):

В области технико-тактической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- умение адаптироваться к тренировочной и соревновательной деятельности;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.

Техническая подготовка

Техника нападения:

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

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

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

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

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кисти по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мосте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты:

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

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

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

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения:

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

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

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

Тактика защиты:

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

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

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

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно - оздоровительного этапа. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта. Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Планирование воспитательной работы должно осуществляться в трёх основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера.

Воспитательную работу следует планировать с учётом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы содержит следующие разделы:

1. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учёбе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по разделам тренировки и соревнований.

2. Воспитательные задачи. В этом разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач.

- 1) организационно-педагогическая работа;
- 2) формирование основ мировоззрения социальной активности;
- 3) воспитание сознательного отношения к учёбе, культуре умственного труда;
- 4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию;
- 5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики;
- 6) эстетическое воспитание;
- 7) физическое воспитание;
- 8) работа с родителями и связь с общественностью.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольно-переводные нормативы принимаются на основе Положения «О порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

Цель контрольного тестирования: измерение и оценка различных показателей по общей физической подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода их на следующий год обучения.

Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в начале года (сентябрь, октябрь) и в конце года (апрель, май), результаты заносятся в протокол и обсуждаются на педагогическом совете.

Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем.

Обучающиеся переводятся на следующий год обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов от 60 до 100 % по ОФП.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения проводится решением педагогического совета на основании выполнения контрольных нормативов общей физической подготовки.

Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, приказом директора школы переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, не освоившие образовательную программу предыдущего года обучения, не переводятся на следующий год и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории обучающихся рассматривается на педагогическом совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов и заявления их родителей (законных представителей).

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ (ЮНОШЕЙ)

ВОЗРАСТ	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4x9 М (СЕК.)					ПОДТЯГИВАНИЕ (КОЛ- ВО РАЗ)					ВСТАВАНИЕ В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ПОЛУ ЗА 1 МИН. (КОЛ-ВО РАЗ)					НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ НА ПОЛУ (СМ.)					ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ.)				
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5				
6	14,0	13,1	12,0	1	2	4	19	29	39	1	3	5	1	3	5	125	130	140							
7	13,6	12,7	11,5	1	3	6	22	33	40	1	3	6	1	3	5	130	140	150							
8	12,7	12,2	10,9	2	4	6	27	35	43	1	4	6	1	4	6	140	150	160							
9	12,4	11,7	10,7	2	4	7	27	37	45	1	5	7	1	5	6	145	155	165							
10	11,7	11,2	10,5	2	5	7	28	40	45	1	5	7	1	5	7	155	160	170							
11	11,6	11,1	10,5	2	5	8	30	41	46	1	6	8	1	6	9	160	170	185							
12	11,6	11,2	10,5	3	5	8	33	37	47	1	6	8	2	6	10	155	175	195							
13	11,4	10,6	10,0	3	6	9	34	42	50	1	7	9	4	8	12	165	175	200							
14	11,2	10,6	10,1	3	7	11	34	44	50	1	7	11	5	11	14	170	190	210							
15	11,0	10,4	9,6	4	9	13	35	43	49	1	9	13	6	11	15	180	210	220							
16-18	10,5	10,1	9,6	7	11	15	40	45	50	1	11	15	7	12	16	190	220	230							

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ (ДЕВУШЕК)**

ВОЗРАСТ	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4x9 М (СЕК.)			ПОДТЯГИВАНИЕ (КОЛ- ВО РАЗ)					ВСТАВАНИЕ В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ПОЛУ ЗА 1 МИН. (КОЛ-ВО РАЗ)					НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ НА ПОЛУ (СМ.)					ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ.)				
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5		
6	14,1	13,6	12,4	3	8	10	22	28	31	4	8	10	4	8	10	115	125	135					
7	13,6	13,0	12,0	3	10	12	25	28	32	4	6	10	4	6	10	120	130	140					
8	12,3	12,2	11,5	3	7	11	26	31	37	5	8	12	5	8	12	125	140	150					
9	12,7	12,0	11,0	4	8	10	27	32	35	6	8	12	6	8	12	130	145	155					
10	11,8	11,1	10,6	4	8	11	25	30	35	6	11	15	6	11	15	135	450	160					
11	11,6	10,8	10,4	4	9	13	26	34	39	6	11	15	6	11	15	140	160	170					
12	12,0	11,1	10,5	7	13	19	27	37	44	6	14	18	6	14	18	145	165	180					
13	11,6	10,8	10,4	4	14	19	27	39	46	7	18	24	7	18	24	155	175	185					
14	11,8	10,8	10,3	6	14	17	25	37	45	7	16	20	7	16	20	125	160	180					
15	11,8	10,8	10,3	6	14	18	25	38	46	8	19	23	8	19	23	130	160	180					
16-18	11,8	10,8	10,3	4	10	15	22	35	42	8	18	20	8	18	20	150	170	185					

ОЦЕНКА

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года 273-ФЗ.
2. Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ.
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (СанПин 2.4.4.3172-14).
5. Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.
6. Железняк Ю.Д., Чачин А.А., Сыромятников Ю.П. Волейбол: примерная программа для системы дополнительного образования детей [текст]/ Ю.Д. Железняк, А.А. Чачин, Ю.П. Сыромятников – Москва: Советский спорт, 2003г.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры [текст]/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов.- Москва: 2000 г.
8. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. [текст]/ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. – Москва: Астрель, 2006г.

Перечень интернет-ресурсов:

9. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <http://www.minsport.ru>.
10. Официальный сайт Министерства по физической культуре спорта и туризму Челябинской области. Режим доступа: <http://www.chelsport.ru>.
11. Официальный сайт Министерства образования и науки Челябинской области. Режим доступа: <http://minobr74.ru/>.
12. Официальный сайт федерации волейбола России. Режим доступа: <http://www.volley.ru/>.