

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ пп | НАИМЕНОВАНИЕ | Стр. |
|  | ГЛАВА 1. Пояснительная записка |  |
| 1.1. | Характеристика программы  | 3 |
| 1.2. | Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения | 3 |
| 1.2.1. | Характеристика волейбола, как средства физического воспитания | 3 |
| 1.2.2. | Отличительные особенности волейбола | 4 |
| 1.2.3. | Специфика организации обучения волейболистов | 4 |
| 1.2.4. | Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды),минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах | 5 |
|  | ГЛАВА II. Учебный план | 9 |
|  | ГЛАВА III. Методическая часть |  |
| 3.1. |  Организационно-методические условия реализации программ | 24 |
| 3.2. | Организационно-методические подходы к реализации содержания программы | 24 |
| 3.2.1. | Средства, методы спортивной тренировки | 24 |
| 3.2.2. | Структура тренировочного занятия | 25 |
| 3.2.3. | Медицинское обеспечение | 25 |
| 3.3. | Техника безопасности при проведении тренировочных занятий волейболом | 26 |
| 3.3.1 | Контроль здоровья обучающихся | 27 |
| 3.3.2. | Правила поведения на тренировочных занятиях и соревнованиях | 27 |
| 3.3.3. | Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил | 27 |
| 3.4. | Объёмы максимальных тренировочных нагрузок | 28 |
|  | ГЛАВА IV. Система контроля и зачётные требования |  |
| 4.1. | Основные определения | 28 |
| 4.2. |  Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы | 29 |
| 4.2.1. | Комплексы контрольно-оценочных средств текущего контроля  успеваемости обучающихся | 29 |
| 4.2.2. | Комплексы контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации | 29 |
| 4.3. | Методические указания для приёма контрольно-переводных нормативов в рамках промежуточной аттестации | 33 |
| 4.4. | Прогнозируемый результат реализации программы и основные показатели оценки результатов освоения программы | 36 |
|  | Глава V. Перечень информационного обеспечения. |  |
| 5.1. | Нормативные документы | 37 |
| 5.2. | Методическая литература | 38 |
| 5.3. |  Перечень интернет ресурсов | 38 |

 Пояснительная записка (обоснование)

* 1. Характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная (предпрофессиональная) программа в области физической культуры и спорта по волейболу (далее - Программа) 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 спортивной подготовки, подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.
	1. Характеристика избранного вида спорта,
	его отличительные особенности и специфика организации обучения

Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой.

Цель игры — направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода «за» или ошибки команды.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «каждый розыгрыш — очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке. Игра состоит из 3 (до 5 партий) партий. Выигравшей партию считается команда, набравшая 25 очков. Игра продолжается до тех пор, пока команда не будет иметь преимущество в 2 очка. После каждой партии команды меняются площадками.

* + 1. ***Характеристика волейбола, как средства физического воспитания:***

Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Здесь выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены: как бы хорошо не играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он, и наоборот, как бы плохо спортсмен не играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта. Такая специфика определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. Основной психологической установкой в волейболе является стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды. Воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективные интересы в каждый момент состязания есть важнейшая часть, важнейшая задача процесса подготовки спортсмена для командных игр. Еще одна особенность волейбола состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности для достижения спортивного результата обуславливает требование надежности и стабильности навыков, слаженной работы действий (индивидуальных, групповых, командных). Важнейшим качеством для игроков является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков делает волейбол средством физического воспитания и создаёт во время игры благоприятных возможностей для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи.

***1.2.2.Отличительные особенности волейбола.***

* Отличительная черта волейбола - сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и противника), предугадать действия партнёров и разгадать замысел противников, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, выбрав его из своего арсенала, эффективно выполнить это действие.
* Большое значение имеет для волейболиста развитие быстроты реакции, особенно сложной и на движущийся объект, а также способности управлять движениями во времени. Необходимы волейболисту и способность определять траекторию полёта мяча и в соответствии с этим умение согласовывать свои действия, чтобы своевременно «выйти на мяч» т.е. иметь возможность выполнить то или иное действие с мячом в благоприятных условиях.
* Действия волейболистов происходят на сравнительно небольшой площадке. Отсюда специфика перемещений: небольшие расстояния, большая стартовая скорость, остановки после быстрых перемещений, прыжки и падения. Вот почему из всех физических качеств для волейболиста первостепенное значение имеют сила и быстрота, что выражается в скоростно-силовой подготовке во время тренировочных занятий.
* Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем  поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.
* Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

***1.2.3.Специфика организации обучения волейболистов.***

 Основополагающую роль в построении процесса обучения навыкам игры в волейбол играют структура соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Основу волейбола составляет игровая деятельность, которая носит характер соревновательного противоборства, регламентируемого специальным кодексом правил. Речь идет о соревновательной игровой деятельности волейболистов.

 Особенность структуры соревновательной игровой деятельности состоит в большом количестве (арсенале) соревновательных действий — технических приемов и тактических действий, а также в необходимости выполнять их многократно в процессе соревнования (в одной встрече, в серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования). В волейболе, кроме этого важнейшее значение имеют тактические действия как форма реализации технико-физического потенциала спортсменов в специфической — игровой — соревновательной деятельности.

.

 Таким образом, специфика игры обусловливает следующие основные направления методики обучения волейболу:

1. Развитие у учащихся способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча (дифференцировка пространственно-временных отношений).

2. Развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент собственно воздействия руками на мяч.

3. Развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей.

4. Овладение широким арсеналом (набором) технико-тактических действий, необходимых для успешного ведения игры.

Таким образом, отмеченные особенности игры предъявляют исключительно высокие требования к разносторонней подготовке занимающихся: уровню их физических и интеллектуальных качеств, навыков игры. Высокая степень мастерства в волейболе может быть достигнута, только при длительном планомерном и квалифицированном обучении начиная с детского возраста.

 Программа составлена для каждого года обучения. Учебный ма­териал по технико-тактической подготовке систематизирован с уче­том взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдель­ном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

1.2.4.Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды),
минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах

 Спортивная подготовка волейболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

 Изучение программного материала рассчитано для освоения на двух этапах спортивной подготовки:

* этап начальной подготовки **НП** (до 3 лет);
* тренировочный этап **ТГ** (этап спортивной специализации), предусматривающий два периода обучения — период начальной специализации (до 2 –х лет) и период углубленной специализации (3 года).

 По окончании обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается образовательной организацией в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

 Программа рассчитана на 8 лет (до 3 лет - начальная подготовка (НП); до 5 лет - тренировочный этап (ТГ), и рекомендуется для освоения детьми и под­ростками от 9-11 до 18 лет в зависимости от степени мотивации, способностей и уровня достигаемых результатов.

Срок реализации программы может сокращаться также в зависимости от возраста поступления ребенка и качества освоения программы (выполнение нормативов и требований ЕВСК). Для детей, планирующих по­ступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессио­нальные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год, в т.ч. в форме реализации индивидуального учебного плана, разработанного в соответствии с установленными локальным актом требованиями.

* Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в соответствии с установленными локальным актом требованиями с учётом действующего законодательства.

 **Формирование групп и основные задачи, решаемые на этапах подготовки:**

На всех этапах подготовки перевод обучающихся в группу следую­щего года обучения производится решением Педагогического совета на основании результатов промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на следующий этап спортивной подготовки)

Основные задачи, **решаемые** на этапе:

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются лица, прошедшие индивидуальный отбор, желающие зани­маться спортом и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность эта­па 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разносто­роннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на трени­ровочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта волейбол;
* всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

Тренировочный этап (ТЭ). Группы формируются на кон­курсной основе из здоровых или практически здоровых учащихся, про­явивших способности к волейболу, прошедших необходимую подготовку не менее двух лет и выполнивших приемные нормативы по общефизи­ческой, специальной и технической подготовке. Продолжительность этапа – 4-5 лет.

Основные задачи подготовки:

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.

 Группы тренировочного этапа формируются из практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую на­чальную подготовку объёмом не менее 2 лет, при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке установленных программой.

Продолжительность этапов является ориентировочной - она определяется не только временем (стажем занятий на предыдущем этапе), но и достигнутыми результатами, которые определяются физиологическими способностями и функциональными возможностями, оценка степени развития которых даётся в ходе текущего контроля и промежу­точной аттестации.

 Формы организации образовательного (тренировочного) процесса.

формы организации тренировочного процесса:

* тренировочные занятия с группой, сформированной с учётом возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
* индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
* самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

Работа по индивидуальным планам осуществляется по решению педагогического совета (на основании представления методического (тренерского) совета) в отношении наиболее мо­тивированных, проявивших особые способности учащихся, для обучающихся с удлинённым на 1 год сроком обучения, а также для всех обучающихся на период их активного летнего отдыха.

**Планирование учебного материала в годичных циклах.**

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует чёткого планирования и учёта нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в волейболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

Планирование учебного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование учебно-тренировочного процесса для юных спортсменов первого года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки волейболиста. В связи с этим, первый год обучения можно разде­лить на три этапа:

* этап отбора и комплектования учебных групп (1 мес.);
* этап ознакомления с основными средствами подготовки спортсмена (7 мес.);
* этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СФП (3 мес.). Под­готовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

Для последующих групп (2-й и 3-й годы обучения для групп начальной подготовки и 1-2-й годы обучения для тренировочных групп) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предус­матривает разделение годичных циклов на три периода: подготовительный (5 мес.), соревновательный (5 мес.), пере­ходный (2 мес.).

Каждый период имеет свои задачи.

* Подготовительный период (сентябрь - январь) направлен на создание и развитие предпосылок для возникно­вения спортивной формы и ее становления.

Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим, более вы­соким тренировочным и соревновательным нагрузкам, теоре­тическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики волейбола.

* Основная задача спортивной подготовки в соревновательном периоде (февраль - июнь) состоит в том, чтобы как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности. Весь период подразделяется на 2-4 этапа (мезоцикла), основу которых составляют главные сорев­нования сезона и подготовка к ним. В этот период, помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях, ре­шаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств игрока, приобретение инструкторских и судейских навыков.
* В переходном периоде (июль - август) решаются задачи: укрепление здоровья учащихся с проведением различ­ных профилактических и лечебных мероприятий, обеспечение активного отдыха спортсменов, создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств, повышение координационных возмож­ностей и уровня развития гибкости.

Этот период совпадает с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в тренировочных группах (3-й, 4-й, 5-й годы обучения) носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (сентябрь - октябрь, январь - март), два соревновательных (ноябрь - декабрь, апрель - июнь) и один переходный (июль - август). Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение не­скольких циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов.

 **Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальная наполняемость групп.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Количество занимающихся в группе (человек) |
| Этап начальной подготовки | 1 | 9-11 | 15-25 |
| 2 | 10-12 | 14-20 |
| 3 | 11-13 | 14-20 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 | 12-14 | 10-20 |
| 2 | 13-15 | 10-20 |
| 3 | 14-16 | 8-16 |
| 4 | 15-17 | 8-16 |
| 5 | 16-18 | 8-16 |

Педагогическая целесообразность программы обусловлена:

* тем, что программа имеет выраженный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками. За период освоения программы учащиеся получают не только базовую спортивную подготовку по баскетболу, способную укрепить здоровье, развить двигательные и координационные навыки, приу­чить к дисциплинированности, но и возможность максимальной самореализации за счёт высоких спортивных ре­зультатов в зависимости от степени мотивации и способностей;

Программа разработана на основе:

* ст. 84 Федерального Закона РФ от 29 декабря 2012 г. №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказа Минспорта РФ от 13.08.2013 №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»;
* Приказа Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. №730 «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»;
* санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей — СанПиН 2.4.4.3172-14;
* Устав образовательной организации.

**Новизна программы** заключается в интеграции подходов, реализованных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта волейбол, типовых программах разных авторов с учётом требований Федерального за­кона от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» и условий конкретного образовательного (тренировочного) процесса.

**Цель программы:** создать условия для укрепления здоровья, мотивации обучающихся к максимально возможно­му для них уровню личностного развития средствами избранного вида спорта, выявления, развития и поддержки талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта (волейбол).

**Задачи программы:**

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

II. Учебный план

Учебный план составлен в соответствии с п.14 приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. №730 «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». Учебный план занятий по этапам спортивной подготовки и предметным областям реализуется в форме тренировочных занятий и рассчитан на 46 недель.

Организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спор­тивными организациями (зрелищных, массовых мероприятий) осуществляется в рамках плана спортивно-массовой и воспитательной работы. Построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации регулируется рабочим планом-графиком тренера-преподавателя на текущий год обучения и учитывается при проектировании тренировочных занятий.

Выбор содержания обучения по предметным областям «избранный вид спорта», технико-тактическая и психологиче­ская подготовка», и т.д. осуществляется с учётом влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол (приложение №4 к Феде­ральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта волейбол).

Приложение N 4
к [Федеральному стандарту](http://base.garant.ru/70397760/#block_1000) спортивной
подготовки по виду спорта волейбол

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 | Значительное влияние |
| Мышечная сила | 2 | Среднее влияние |
| Вестибулярная устойчивость | 3 | Значительное влияние |
| Выносливость | 2 | Среднее влияние |
| Гибкость | 1 | Незначительное влияние |
| Координационные способности | 3 | Значительное влияние |
| Телосложение | 3 | Значительное влияние |

ОБЪЁМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы и годы спортивной подготовки | Этап начальной подготовки (НП) | Тренировочный этап - (ТГ) | За период освоения программы |
| **До 1 года**  | **Свыше года** | **Начальной специализации (до 2-х лет)** | **Углублённой специализации (свыше 2 лет)** |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ***Кол-во часов***  | 276 | 368 | 368 | 552 | 552 | 828 | 828 | 828 | **4600** |
| Текущий контроль и промежуточная аттестация(\*время на проведение входит в общее время на освоение соответствующей образовательной области) | КПН по ОФП и СФП | КПН по ОФП и СФП | КПН по ОФП иСФП | КПН по ОФП СФП и технической подготовке | КПН по ОФП СФП и технической подготовке | КПН по ОФП СФП и технической подготовке | КПН по ОФП СФП и технической подготовке | КПН по ОФП СФП и технической подготовке |  |

**Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по ВОЛЕЙБОЛУ.** Объём учебных занятий по предметным областям (на 46 недель).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | Предметная область, разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | **ИТОГО по программе** |
| Этап начальной подготовки (НП) | Тренировочный этап - (ТГ) |
|
| **До 1 года**  | **Свыше года** | **Начальная специализация (до 2-х лет)** | **Углублённая специализация (свыше 2 лет)** |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| % | Часы | % | часы | % | Часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
| 1 | Теоретическая подготовка | 14 | 39 | 12 | 44 | 12 | 44 | 11 | 61 | 11 | 61 | 10 | 83 | 10 | 83 | 10 | 83 | **498** |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 | 55 | 19 | 70 | 19 | 70 | 12 | 66 | 12 | 66 | 10 | 83 | 10 | 83 | 10 | 83 | **572** |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 13 | 36 | 14 | 53 | 14 | 53 | 16 | 88 | 16 | 88 | 17 | 141 | 17 | 141 | 18 | 149 | **750** |
| 4 | Избранный вид спорта: | 45 | 124 | 47 | 173 | 47 | 173 | 53 | 293 | 53 | 293 | 55 | 455 | 55 | 455 | 54 | 447 | **2413** |
| 4.1. | *техническая подготовка* | *21* | *58* | *24* | *88* | *24* | *88* | *29* | *160* | *29* | *160* | *29* | *240* | *29* | *240* | *30* | *249* | ***1287*** |
| 4.2. | *тактическая, психологическая подготовка* | *12* | *33* | *11* | *40* | *11* | *40* | *11* | *61* | *11* | *61* | *9* | *75* | *9* | *75* | *8* | *66* | ***448*** |
| 4.3. | *интегральная подготовка* | *10* | *28* | *8* | *30* | *8* | *30* | *7* | *39* | *7* | *39* | *9* | *75* | *9* | *75* | *8* | *66* | ***378*** |
| 4.4. | *участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика* | *2* | *5* | *4* | *15* | *4* | *15* | *6* | *33* | *6* | *33* | *8* | *65* | *8* | *65* | *8* | *66* | ***300*** |
| 5 | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС | 8 | 22 | 8 | 28 | 8 | 28 | 8 | 44 | 8 | 44 | 8 | 66 | 8 | 66 | 8 | 66 | **367** |
|   | ***ИТОГО:*** |  100 | 276 | 100 | 368 | 100 | 368 | 100 | 552 | 100 | 552 | 100 | 828 | 100 | 828 | 100 | 828 | **4600** |

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для этапа начальной подготовки первого года обучения (НП-1) по дополнительной предпрофессиональной программе по ВОЛЕЙБОЛУ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Предметная область, раздел спортивной подготовки | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС |
| 1 | Теоретическая подготовка | 39 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 55 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 3 |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 36 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 |  |
| 4 | Избранный вид спорта: | 124 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 14 | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 |  |
| 4.1. | *техническая подготовка* | *58* | *6* | *6* | *6* | *5* | *4* | *5* | *5* | *5* | *5* | *5* | *6* |  |
| 4.2. | *тактическая, психологическая подготовка* | *33* | *2* | *2* | *2* | *3* | *4* | *5* | *1* | *2* | *3* | *5* | *4* |  |
| 4.3. | *интегральная подготовка* | *28* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* |  |
| 4.3. | *участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика* | *5* | *0* | *0* | *0* | *0* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *0* |  |  |
| 5 | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 22 |
|  | **ИТОГО:** | **276** | **24** | **24** | **24** | **24** | **18** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **20** | **22** |

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для этапа начальной подготовки второго, третьего годов обучения (НП-2,3) по дополнительной предпрофессиональной программе по ВОЛЕЙБОЛУ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Предметная область, раздел спортивной подготовки | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС |
| 1 | Теоретическая подготовка | 44 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 2 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 70 | 7 | 7 | 7 | 7 | 4 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 3 |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 53 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 |  |
| 4 | Избранный вид спорта: | 173 | 16 | 17 | 16 | 16 | 13 | 16 | 17 | 16 | 16 | 17 | 13 |  |
| 4.1. | *техническая подготовка* | *88* | *8* | *8* | *8* | *8* | *8* | *7* | *8* | *8* | *8* | *8* | *9* |  |
| 4.2. | *тактическая, психологическая подготовка* | *40* | *4* | *4* | *4* | *4* | *2* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *2* |  |
| 4.3. | *интегральная подготовка* | *30* | *3* | *3* | *3* | *3* | *2* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *1* |  |
| 4.3. | *участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика* | *15* | *1* | *2* | *1* | *1* | *1* | *2* | *2* | *1* | *1* | *2* | *1* |  |
| 5 | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 28 |
|   | **ИТОГО:** | **368** | **32** | **34** | **32** | **32** | **24** | **32** | **34** | **32** | **32** | **34** | **22** | **28** |

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для тренировочного этапа подготовки ПЕРВОГО, ВТОРОГО годов обучения (ТГ-1,2) по дополнительной предпрофессиональной программе по ВОЛЕЙБОЛУ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Предметная область, раздел спортивной подготовки | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС |
| 1 | Теоретическая подготовка | 61 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 66 | 7 | 7 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 88 |  9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 |  |
| 4 | Избранный вид спорта: | 293 | 28 | 28 | 28 | 29 | 20 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 10 |  |
| 4.1. | *техническая подготовка* | *160* | *16* | *16* | *15* | *16* | *12* | *17* | *16* | *16* | *16* | *16* | *4* |  |
| 4.2. | *тактическая, психологическая подготовка* | *61* | *6* | *6* | *6* | *6* | *4* | *6* | *6* | *6* | *6* | *6* | *3* |  |
| 4.3. | *интегральная подготовка* | *39* | *3* | *3* | *4* | *4* | *3* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *2* |  |
| 4.3. | *участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика* | *33* | *3* | *3* | *3* | *3* | *1* | *3* | *4* | *4* | *4* | *4* | *1* |  |
| 5 | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС | 44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 44 |
|   | **ИТОГО:** | **552** | **50** | **50** | **50** | **50** | **36** | **50** | **50** | **50** | **50** | **50** | **22** | **44** |

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для тренировочного этапа подготовки ТРЕТЬЕГО - четвертого годов обучения (ТГ-3,4) по дополнительной предпрофессиональной программе и спорта**

**по ВОЛЕЙБОЛУ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Предметная область, раздел спортивной подготовки | часы | Сентябрь | октябрь | Ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС |
| 1 | Теоретическая подготовка | 83 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 83 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 141 | 14 | 14 | 14 | 14 | 8 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 7 |  |
| 4 | Избранный вид спорта: | 455 | 45 | 45 | 45 | 45 | 34 | 42 | 45 | 45 | 45 | 45 | 19 |  |
| 4.1. | *техническая подготовка* | *240* | *25* | *24* | *24* | *24* | *20* | *25* | *23* | *23* | *22* | *22* | *8* |  |
| 4.2. | *тактическая, психологическая подготовка* | *75* | *7* | *7* | *7* | *7* | *5* | *6* | *8* | *8* | *8* | *8* | *4* |  |
| 4.3. | *интегральная подготовка* | *75* | *7* | *7* | *7* | *7* | *5* | *6* | *8* | *8* | *8* | *8* | *4* |  |
| 4.3. | *участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика* | *65* | *6* | *7* | *7* | *7* | *4* | *5* | *6* | *6* | *7* | *7* | *3* |  |
| 5 | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС | 66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 66 |
|   | **ИТОГО:** | **828** | **75** | **75** | **75** | **75** | **54** | **72** | **75** | **75** | **75** | **75** | **36** | **66** |

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для тренировочного этапа подготовки пятого года обучения (ТГ-5) по дополнительной предпрофессиональной программе по ВОЛЕЙБОЛУ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Предметная область, раздел спортивной подготовки | часы | Сентябрь | октябрь | Ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС |
| 1 | Теоретическая подготовка | 83 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 83 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 149 | 14 | 15 | 15 | 15 | 8 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 7 |  |
| 4 | Избранный вид спорта: | 447 | 45 | 44 | 44 | 44 | 34 | 41 | 44 | 44 | 44 | 44 | 19 |  |
| 4.1. | *техническая подготовка* | *249* | *24* | *23* | *23* | *23* | *22* | *20* | *26* | *26* | *26* | *26* | *10* |  |
| 4.2. | *тактическая, психологическая подготовка* | *66* | *7* | *7* | *7* | *7* | *4* | *7* | *6* | *6* | *6* | *6* | *3* |  |
| 4.3. | *интегральная подготовка* | *66* | *7* | *7* | *7* | *7* | *4* | *7* | *6* | *6* | *6* | *6* | *3* |  |
| 4.3. | *участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика* | *66* | *7* | *7* | *7* | *7* | *4* | *7* | *6* | *6* | *6* | *6* | *3* |  |
| 5 | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС | 66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 66 |
|   | **ИТОГО:** | **828** | **75** | **75** | **75** | **75** | **54** | **72** | **75** | **75** | **75** | **75** | **36** | **66** |

**СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ: НАЧАЛЬНЫЙ И ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

по дополнительной предпрофессиональной программе в области

физической культуры и спорта по ВОЛЕЙБОЛУ.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы/разделы обучения** | **Дидактические единицы****Начальный этап**  | **Дидактические единицы****Тренировочный этап** |
| **1** | **Предметная область «Теоретическая подготовка»** |
| 1.1 | История развития избранного вида спорта | Происхождение волейбола. Исторические корни. Родина волейбола. Возникновение и развитие в России. Волейбол и олимпийские игры. Известные спортсмены. | Место и значение волейбола Российской системе физического воспитания. История развития волейбола в родном городе. Ведущие спортсмены го­рода, страны. Международные соревнования волейболистов с участием Российских спортсменов. |
| 1.2 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | Способы укрепления здоровья.Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины | Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режи­ме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спор­тивные секции, детские юношеские спортивные школы. Польза ФКиС для здоровья, моральных и волевых качеств человека |
| 1.3 | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | Правила волейбола, понятие о правилах и нормах СанПин, понятие об Уставе Образовательной организации, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу. | Понятие о ФЗ РФ об «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте в Рос­сийской Федерации», ФССП, Общероссийские и международные антидопинговые правила |
| 1.4 | Основы спортивной подготовки | Гармоническое развитие ребенка. Определение способностей к заняти­ям волейболом. Режим тренировочного процесса. Спортивная специа­лизация | Организация процесса спортивной подготовки. Углубленная специализация. Целост­ность тренировочного процесса. |
| 1.5 | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека | Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система. | Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. |
| 1.6 | Гигиенические знания умения и навыки | Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических тре­бований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. | Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена по­лости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, облива­ние, душ, баня, купание). |
| 1.7 | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. | Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях за­каливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Зна­чение утренней зарядки, тренировки. |
| 1.8 | Основы спортивного питания | Питание спортсмена. Полезные продукты. | Особенности питания при занятиях баскетболом. Значение витаминов в питании спортсмена. |
| 1.9 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий волейболом. Экипировка в волейболе. | Правила использования инвентаря. Волейбольный зал. Размеры. Инвентарь. Спортивная одежда волейболиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.  |
| 1.10 | Требования техники безопасности  | Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. | Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревно­ваниях. Оказание первой помощи пострадавшим. |
| **2** | **Предметная область «Общая физическая подготовка»** |
| 2.1 | Освоение комплексов физических упражнений | Комплексы, обеспечивающие формирование основных групп мышц. Комплексы на расслабление и растяжение мышц. | Комплексы, обеспечивающие формирование основных групп мышц. Комплексы на расслабление и растяжение мышц. |
| 2.2 | Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей | Кросс в аэробном режиме, плавание, тренировочные занятия с элементами различных направлений фитнеса. | Кросс в аэробном режиме, плавание, тренировочные занятия с элементами различных направлений фитнеса. |
| 2.3 | Развитие основных физических качеств(силы, быстроты, координации, выносливости), применительно к специфике занятий избранным видом спорта | Быстрота: бег с высоким подниманием бедра ускорение из различных стартовых положений на небольшие отрезки (3,6,9 м), «челночный бег», бег приставными скрестными шагами. Подвижные игры по упрощённым правилам («перестрелка», «охотники и утки» и т.д.) Сила: прыжки, метания, отжимания, махи, подтягивания.Координация: спортивные подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами, прыжки через скакалку, прыжки через скамейку вправо, влево, с поворотами, бег с преодолением препятствий, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой.Выносливость:Развитие общей выносливости методом длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой (упражнения с большой длительностью от 0,5ч. до 2 ч.) и переменной нагрузкой (упражнения с длительностью от 40 мин. до 1 ч. с несколькими ускорениями на различных дистанциях). | Быстрота: бег с высоким подниманием бедра ускорение из различных стартовых положений на небольшие отрезки (3,6,9 м), «челночный бег», бег приставными скрестными шагами. Подвижные игры по упрощённым правилам («перестрелка», «охотники и утки» и т.д.) Сила: упражнения с отягощениями малого и среднего веса, прыжки, метания, отжимания, махи, подтягивания.Координация: спортивные подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами, прыжки через скакалку, прыжки через скамейку вправо, влево, с поворотами, бег с преодолением препятствий, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой.Выносливость:Развитие общей выносливости методом длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой (упражнения с большой длительностью от 0,5ч. до 2 ч.) и переменной нагрузкой (упражнения с длительностью от 40 мин. до 1 ч. с несколькими ускорениями на различных дистанциях). |
| **3** | **Предметная область «Специальная физическая подготовка»** |
| 3.1 |  Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости | Скоростно-силовые качества: Броски набивного мяча двумя руками от головы, имитируя передачу сверху двумя руками, фазы ударного движения в нападающем ударе бросок набивного мяча в пол. Скоростная выносливость: перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, тоже с падениями, выполнение технических приёмов- передача снизу, сверху, блок, после перемещения. Прыжковая выносливость: упражнения со скакалкой, многократное напрыгивание имитационные и игровые упражнения. Игровая выносливость: игры с увеличением количества партий, уменьшением количества игроков с заполнением перерывов между партиями выполнением прыжковых или беговых упражнений. | Скоростно-силовые качества: Броски набивного мяча двумя руками от головы, имитируя передачу сверху двумя руками, фазы ударного движения в нападающем ударе бросок набивного мяча в пол. Скоростная выносливость: перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, тоже с падениями, выполнение технических приёмов- передача снизу, сверху, блок, после перемещения. Прыжковая выносливость: упражнения со скакалкой, многократное напрыгивание имитационные и игровые упражнения. Игровая выносливость: игры с увеличением количества партий, уменьшением количества игроков с заполнением перерывов между партиями выполнением прыжковых или беговых упражнений. |
| 3.2 | Повышение индивидуального игрового мастерства | Совершенствование навыков универсальной игры, совершенствование в навыках игровой функции с учётом индивидуальных особенностей по принципу универсализации. | Использования индивидуальных особенностей игроков в коллективных действиях команды. |
| **4** | **Предметная область «Избранный вид спорта»** |
| 4.1 | *Техническая подготовка (овладение основами техники)* | Техника нападения:1. Стойки и перемещения: -стойки основная и низкая;-перемещения приставными шагами, лицом, боком, спиной;-сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. 2. Владение мячом:- перебивание, отбивание мяча кулаком;- подачи: нижняя прямая(боковая), в стену-расстояние 6-9м на высоту 2 м., через сетку; расстояние 6,9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки; - нападающие удары: прямой (удар через сетку по мячу подброшенному партнёром, удар с передачи)Техника защиты:1. Перемещения и стойки:Тоже что в нападении, внимание к низким стойкам, скоростные перемещения, сочетание перемещений с перемещениями на спину и в сторону на бедро2. Владение мячом: -приём сверху двумя руками: приём мяча после отскока от стены, после броска через сетку; приём нижней прямой передачи; –приём снизу двумя руками, приём подачи и передача в зону нападения. | Техника нападения:1. Перемещения: -перемещения прыжки у сетки после перемещений и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами; 2. Владение мячом:- передача сверху двумя руками: в стену, стоя, сидя, с изменением высоты и расстояния в сочетании с перемещениями; на точность; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки с сетке: в зонах 2-4,4-2,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4(расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи;- подачи: нижняя – соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования на количество, на точность; верхняя боковая подача.- нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки.Техника защиты:1. Перемещения и стойки:Стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приёмами защиты. 2. Владение мячом: -приём мяча: приём мяча сверху двумя руками верхней и нижней подачи; подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность, приём отскочившего от сетки мяча. приём мяча снизу двумя руками нижней и верхней прямой и после отскока от стены, после броска через сетку; приём нижней прямой передачи.-блокирование: одиночное в зонах 3.4.2, блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом . |
| 4.2 | *Тактическая, психологическая подготовка (овладение основами тактики, развитие специальных психологических качеств)* | Тактика нападения:1.Индивидуальные действия: -подача нижняя прямая на точность в зоны по заданию;-передача через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего игрой;2.Групповые действия:взаимодействие:- игроков при первой передаче;-игроков при второй передаче; -игроков задней и передней линии при первой передаче;- игроков при приёме подачи.3.Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии.Тактика защиты: 1.Индивидуальные действия:-выбор места при приёме подачи; при блокировании; при страховке партнёра;-способы приёма мяча сверху или снизу;2.Групповые действия:-взаимодействие игроков при приёме подачи и передачи, нападающих ударов, блокировании.3.Командные действия:- расположениях игроков при приёме подачи.  | Тактика нападения:1.Индивидуальные действия: - выбор места подачи (способа, направления), выбор нападающего удара (способа и направления).-подача на игрока, слабо владеющего приёмом подачи, вышедшего на замену; - вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку;2.Групповые действия:взаимодействие:- игроков передней линии при второй передаче;-игроков линии при первой передаче;  3.Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии.Тактика защиты: 1.Индивидуальные действия:-выбор места при приёме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнёра;-способы приёма мяча от обманных приёмов;-способы перемещения, приёма от нападающих ударов;-блокирование определенного направления.2.Групповые действия:-взаимодействие игроков задней линии между собой при приёме подачи, нападающих ударов, блокировании.3.Командные действия:-при различных расположениях игроков. Схема игры «углом вперёд», «Углом назад». |
| 4.3 | *Интегральная подготовка* | Чередование упражнений: для развития физических качеств с различными с разными способами перемещений;, технических приёмов в различный сочетаниях. Многократное выполнение: технических приёмов подряд, тактических действий подряд. Подготовительные игры на основе понербол. Учебные игры мини-волейбол, волейбол. Задания в игры по технике и тактике. | Чередование упражнений: для развития физических качеств с различными с разными способами перемещений;, технических приёмов в различный сочетаниях. Многократное выполнение: технических приёмов подряд, тактических действий подряд. Подготовительные игры на основе понербол. Учебные игры мини-волейбол, волейбол. Задания в игры по технике и тактике. |
| 4.4 | *Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика* | Инструкторско-судейская практика: самостоятельное проведение упражнений по построению группы, к качестве дежурного подготовка мест для занятий инвентаря и оборудования. Судейство на учебных играх. Участие в соревнованиях: контроль­ных – 1-2 раза в год , основные - 1 раз в год. | Инструкторско-судейская практика: организация и подготовка соревнований, разработка положения о соревнованиях, подготовка к проведению соревнований. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей. Участие в соревнованиях: кон­трольных – 1-3 раза в год, отборочных - 1 раз в год, основ­ных - 2 раза в год. |
| 5. | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС | -В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать.-Выполнение упражнений по заданным условиям (предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»);-Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций при освоении предметной области «Теоретическая подготовка» | -В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать.-Выполнение упражнений по заданным условиям (предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»);-Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций при освоении предметной области «Теоретическая подготовка» |

**Нормативы максимального объёма тренировочной деятельности по отношению к ФССП по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ составляют 65,2 %.**

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол**

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований.

По цели соревнования могут быть основными, отборочными, контрольными, подводящими, главными, зрелищ­ными, массовыми.

Основныесоревнования - это соревнования, целью которых является повышение квалификации и спортсмена.

Отборочные- проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сбор­ных команд.

Контрольные соревнования служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в ее содержание.

Главные соревнования определяются в установленном порядке органами управления физической культуры и спорта.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки |
| этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| до года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Контрольные | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Отборочные | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Всего игр | 12 | 15 | 15 | 24 | 30 | 32 | 34 | 36 |

**Нормативы максимального объёма соревновательной деятельности по отношению к ФССП по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ составляют 60%.**

Таким образом, общий объём тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся, по учебному план, является оптимальным, поскольку составляет в среднем 61,3% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по волейболу. Данные показатели соответствуют ФГТ (приказ Минспорта России от 12.09.2013 г. №730 «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»).

Воспитательная работа, как компонент содержания образования:

Цель: содействовать воспитанию интереса к занятиям волейболом посредством развития познавательной ак­тивности, положительных морально-нравственных устоев, кондиционных и координационных способностей, ком­муникативных навыков и социальной активности.

Направления воспитательной работы:

- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда и антидопингового пове­дения; профилактика и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, нарко­тических средств и психотропных веществ и других одурманивающих веществ;

- воспитание на примере выдающихся спортсменов, выпускников спортивной школы, района, области;

- повышение уровня информированности об истории развития избранного вида спорта;

- патриотическое воспитание;

- участие в социально значимых акциях, в т.ч. с привлечением родителей;

- поддержание и развитие традиций спортивной школы.

Формы воспитательной работы: участие в социально значимых акциях, социально-образовательных проектах.

III. Методическая часть

* 1. Организационно-методические условия реализации программы

 Используемые педагогические и спортивные технологии:

* технология индивидуального обучения (индивидуальный подход, индивидуализация обучения), технологии развивающего обучения, технология дифференцированного обучения;
* метод проблемно-структурного моделирования мультмедиа соревнований;
	1. **Организационно-методические подходы к реализации содержания программы**
		1. Средства, методы спортивной тренировки.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы;

* общеподготовительные упражнения;
* специально подготовительные упражнения;
* избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

а) общепедагогические:

* словесные (беседа, рассказ, объяснение);
* наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

б) практические:

* метод строго регламентированного упражнения;
* метод направленный на освоение спортивной техники;
* метод направленный на воспитание физических качеств;
* игровой метод;
* соревновательный метод.
	+ 1. Структура тренировочного занятия

Тренировочное занятие состоит из 4 составных частей - вводной, подготовительной, основной, заключи­тельной, подготовительной.

Задачи определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий про­ведения занятия.

Вводная часть.

Задача: организовать внимание группы и умеренно разогреть организм занимающихся.

Подготовительная часть.

Разминка предназначена для ускорения кровообращения в организме, подготовке мышц и суставов к активной физической деятельности и повышения температуры тела. Общеразвивающие упражнения выполняют несколько важнейших функций:

* ускорение обмена веществ в организме, подготовка различных систем организма к более активной физической деятельности;
* ускорение кровообращения и обострение чувствительности нервной системы обеспечивают повышенную реф­лекторную возбудимость;
* разнообразные упражнения на растяжку повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов;
* развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся пос­тепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Основная часть.

Основная часть тренировки включает в себя изучение базовых техник, стратегий и психическую подготовку. Ин­тенсивность занятия и объем практической работы определяется на основании физической подготовленности зани­мающихся.

Техника и тактика подразумевают изучение установочных упражнений. Новые технические при­емы изучаются в начале занятия, когда внимание учащихся наиболее обострено, нет физической усталости. Только в этом случае обучающиеся смогут наиболее качественно отработать новую технику.

После теоретического и практического знакомства с новыми техническими действиями целесообразно перехо­дить к развитию скорости, выносливости и силы. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. Основная часть тренировки должна занимать подавляющую часть всего занятия.

Заключительная часть.

Заключительная часть способствует возвращению организма спортсмена в то состояние, в котором он находился до тренировки. Между периодами интенсивной активности и относительной пассивности организму для восстанов­ления необходим непродолжительный промежуточный этап. Медленные упражнения на растяжку мышц и не то­ропливые двигательные упражнения способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам избавиться от накопившегося в них напряжения. Заключительная часть также полезна и для того, чтобы успокоить сознание и вернуть его в прежнее состояние.

* + 1. Медицинское обеспечение.

Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

* систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
	1. оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
* профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
* восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Углубленное медицинское обследование (УМО)

Углубленное медицинское обследование обучающегося проводится в целях получения наиболее полной и всесторон­ней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спор­тсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая;

* проведение морфометрического обследования;
* проведение общего клинического обследования;
* проведение лабораторно-инструментального обследования;
* оценка уровня физического развития; оценка уровня полового созревания;
* проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
* оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
* выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
* выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
* прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
* определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
* медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле трениро­вок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с це­лью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

Допуск к тренировочным занятиям:

Этап начальной подготовки

Зачисление в группы начальной подготовки (первый год обучения) проводится на основании заключения врача о состоянии здоровья и возможности заниматься избранным видом спорта.

Тренировочный этап

 УМО зачисленных в группы тренировочного этапа прово­дится специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (каби­нетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины). УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследова­ний программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленно­сти тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

* 1. **Техника безопасности при занятиях волейболом.**

 Занятия волейболом сопряжены с риском повышенного травматизма. Для того чтобы свести такой риск к минимуму, обучающиеся должны соблюдать элементарные правила техники безопасности.

Причинами травм может быть нарушение и несоблюдение соответствующих организационных и медицинских требований санитарно-гигиенического режима со стороны тренера или обучающихся, при проведении занятий.

Тренер обязан обеспечить выполнение правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий по волейболу. Он должен уметь проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий.

На занятиях необходимо придерживаться определённых правил, обязательных для всех обучающихся. Это, прежде всего, чёткая организация тренировочного процесса и высокая дисциплина всех обучающихся.

***Эти правила подразделяются на три раздела:***

* ***контроль здоровья обучающихся;***
* ***правила поведения на занятиях и соревнованиях;***
* ***соблюдение санитарно-гигиенических норм.***
	+ 1. ***Контроль здоровья обучающихся.***

Для начала занятий волейболом обучающиеся обязаны предъявить справку от врача о состоянии здоровья и возможности заниматься избранным видом спорта. Тренер обязан проверить справку. Обучающиеся тренировочного этапа проходят медицинский осмотр не менее 1 раза в год. В случае если обучающийся проигнорировал требования по медицинскому контролю, он должен быть предупреждён тренером о возможном отстранении от занятий.

* + 1. ***Правила поведения на занятиях и соревнованиях****.*

Правила поведения на занятиях и соревнованиях регламентируются следующими инструкциями (в зависимости от места проведения тренировочных занятий) по технике безопасности:

* НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ
* НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ
* НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ
* НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Факт ознакомления обучающихся с данными инструкциями фиксируется тренером-преподавателем в журналах учёта групповых занятий.

*Общие требования безопасности:*

* 1. Запрещается находиться в зале в верхней одежде и уличной обуви.
	2. В спортивном зале на тренировочных занятиях могут присутствовать только обучающиеся и тренер в спортивной форме и обуви. Спортивная обувь и сменная обувь должны быть чистыми. Обувь не должна оставлять следов на полу.
	3. Запрещается обучающимся находится в зале без тренера. Тренер несёт ответственность за жизнь и здоровье детей, находящихся в зале даже в его отсутствие. Обучающиеся обязаны после своих занятий привести в порядок оборудование зала, если оно перемещалось, вернуть всё на свои места, а также забрать с собой мусор (пластиковые бутылки, бумажные салфетки, т.д.).
		1. ***Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил.***

В целях сохранения здоровья, профилактики возможных заболеваний в связи с массовым посещением спортивного зала особое внимание уделяется соблюдению санитарно-гигиенических норм.

Санитарно - гигиенические нормы отражены в санитарно-эпидемиологических правилах и нормах Сан ПиН 2.4.4.3172-14.

Основная уборка зала и прилегающих помещений (рецепции, раздевалок, душевых и туалетов) возлагается на технический персонал (уборщиков).

* 1. **Объёмы максимальных тренировочных нагрузок**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Год обучения | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах | Общее количество часов в год | Количество тренировок в неделю | Общее количество тренировок в год |
| Этап начальной подготовки | До одного года  | 1 | 6 | 276 | 3 | 138184184 |
| Свыше одного года | 2 | 8 | 368 | 4 |
| 3 | 8 | 368 | 4 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Начальной специализации до 2-х лет | 1 | 12 | 552 | 6 | 276 |
| 2 | 12 | 552 | 6 |
| Углублённой специальзации свыше 2-х лет | 3 | 18 | 828 | 6 | 276 |
|  |  |  |  |
| 4 | 18 | 828 | 6 |
| 5 | 18 | 828 | 6 |  |

IV. Система контроля и зачетные требования

4.1. Основные определения:

**-текущий контроль успеваемости обучающихся** – это систематическая проверка учебных достижений обучающихся, их усилий настойчивости, результатов в приобретении знаний, умений и навыков, осуществляемая в текущий период образовательного/тренировочного процесса, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности, направленная на обеспечение максимальной эффективности образовательного процесса, для достижения результатов освоения программ, предусмотренных федеральными государственными требованиями (далее ФГТ) с учетом ФССП; Результаты текущего контроля фиксируются в документах (журналах учёта групповых занятий и иных установленных документах) и служат основанием для допуска обучающихся к промежуточной аттестации;

- **промежуточная аттестация** – это установление уровня достижения результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы по окончании учебного года; Результаты промежуточной аттестации учитываются при вынесении следующих педагогических решений:

- о досрочном переводе на следующий этап обучения;

- об отчислении по инициативе обучающегося или учреждения;

-о предоставлении возможности продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки.

- **контрольные нормативы**- форма текущего контроля в виде сдачи нормативов по установленным стандартизированным заданиям, определяющим результаты освоения текущего года обучения в форме упражнений учебных задач, имеющее целью сбор информации об успешности освоения предметных областей: «общая и специальная физическая подготовка», «избранный вид спорта»;

- **контрольно-переводные нормативы**- форма промежуточной аттестации в виде сдачи нормативов по установленным соответствующей дополнительной общеобразовательной (предпрофессиональной) программой стандартизированным заданиям, определяющим степень достижения ожидаемых результатов (в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки) освоения учебной программы определённого периода обучения в форме упражнений, учебных задач имеющее целью сбор информации об успешности освоения предметных областей программы: для этапов начальной подготовки - «общая и специальная физическая подготовка», для тренировочных этапов - «общая и специальная физическая подготовка» «избранный вид спорта -техническое мастерство».

* 1. **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.**
		1. ***Комплексы контрольно-оценочных средств текущего контроля успеваемости обучающихся.***

Текущий контроль обучающихся проводится в течение учебного года тренером-преподавателем за счёт общего времени на освоение соответствующей образовательной области*,* согласно перечнюконтрольно-преводных нормативов Программы с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.

* + 1. ***Комплексы контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации****.*

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в мае, согласно перечнюконтрольно-переводных нормативов:

Приложение N 5

к Федеральному стандарту спортивной

подготовки по виду спорта волейбол

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,1 с) | Бег 30 м (не более 5,7 с) |
| Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,0 с) | Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,5 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см) |

Приложение N 6

к Федеральному стандарту спортивной

подготовки по виду спорта волейбол

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,0 с) | Бег 30 м (не более 5,5 с) |
| Челночный бег 5 x 6 м (не более 10,9 с) | Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,2 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа:1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (не менее 5 передач)2. Подача на точность:10-12 лет -верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке (не менее 3 подач)3. Приём подачи из з.5 в з.2 на точность (не менее 2 подач) | Обязательная техническая программа:1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (не менее 5 передач)2. Подача на точность:10-12 лет -верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке (не менее 3 подач)3. Приём подачи из з.5 в з.2 на точность (не менее 2 подач) |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Контрольные** **нормативы** | **Группы начальной подготовки****(на конец учебного года)** | **Учебно-тренировочные группы****(на конец учебного года)** |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** |
| 1 | Длина тела,см | 160 | 164 | 170 | 175 | 180 | 186 | 192 | 195 |
| 2 | Бег 30м, с | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,6 |
| 3 | Бег 30м (5х6м),с | 12,0 | 11,5 | 11,0 | - | - | - | - | - |
| 4 | Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка»,с | - | - | - | 26,0 | 25,5 | 24,9 | 24,2 | 24,0 |
| 5 | Прыжки в длину с места, см | 185 | 200 | 208 | 216 | 230 | 240 | 248 | 255 |
| 6 | Прыжок в верх с места толчком двух ног, см | 40 | 45 | 54 | 58 | 63 | 70 | 75 | 80 |
| 7 | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:- сидя- стоя | 5,811,0 | 6,611,5 | 7,012,5 | 7,713,0 | 8,213,8 | 9,015,0 | 9,517,0 | 11,017,5 |
| 8 | Становая сила, кг | 70 | 86 | 95 | 106 | 117 | 126 | 135 | 140 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Контрольные** **нормативы** | **Группы начальной подготовки****(на конец учебного года)** | **Учебно-тренировочные группы****(на конец учебного года)** |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** |
| 1 | Длина тела,см | 157 | 162 | 168 | 174 | 176 | 178 | 180 | 182 |
| 2 | Бег 30м, с | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,7 | 5,6 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| 3 | Бег 30м (5х6м),с | 12,2 | 11,9 | 11,5 | - | - | - | - | - |
| 4 | Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка»,с | - | - | - | 28,7 | 28,0 | 27,4 | 26,8 | 26,2 |
| 5 | Прыжки в длину с места, см | 165 | 175 | 187 | 200 | 210 | 216 | 220 | 225 |
| 6 | Прыжок в верх с места толчком двух ног, см | 34 | 38 | 44 | 46 | 50 | 52 | 55 | 60 |
| 7 | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:- сидя- стоя | 4,08,0 | 5,09,0 | 5,410,0 | 5,710,8 | 6,513,5 | 7,214,5 | 7,515,2 | 7,915,5 |
| 8 | Становая сила, кг | 55 | 61 | 75 | 84 | 94 | 98 | 102 | 112 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Контрольные** **нормативы** | **Этап начальной подготовки****(на конец учебного года)** | **Учебно-тренировочный этап****(на конец учебного года)** |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** |
| **связующие** | **нападающие** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |

**Техническая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |
| 2 | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 6 |  |  |
| 3 | Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование) | - | - | - | 3 | 4 | 5 | 5 | 8 | 5 |
| 4 | Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 |
| 5 | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой подачи) |  |  |  | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| 6 | Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5,из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову) |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 |
| 7 | Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 6 | 6 | 7 |
| 8 | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 9 | Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали |  |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 |

**Тактическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |  |  |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 5 |
| 2 | Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 3 | Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет |  |  |  | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 4 | Командные действия: приём подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком) |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| 5 | Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2, со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное |  |  |  | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| 6 | Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников |  | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| **Интегральная подготовка 7** |
| 1 | Прием снизу – верхняя передача | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 7 |  |  |
| 2 | Нападающий удар - блокирование |  |  |  |  | 4 | 5 | 6 | 6 | 8 |
| 3 | Блокирование – вторая передача |  |  |  |  | 5 | 6 | 7 | 6 | 8 |
| 4 | Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 5 |
| **Спортивный результат** |
| 1 | Потери подач в игре (%) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 18 | 16 | 14 | 14 |
| 2 | Эффективность нападения в игре (%)- выигрыш- проигрыш |  |  |  | 3025 | 4025 | 4025 | 4020 | 3516 | 4020 |
| 3 | Полезное блокирование в игре (%) |  |  |  | 25 | 30 | 30 | 30 | 35 | 40 |
| 4 | Ошибки при приеме подачи в игре (%) |  | 30 | 26 | 22 | 20 | 18 | 14 | 12 | 12 |

* 1. **Методические указания для приёма контрольно-переводных нормативов в рамках промежуточной аттестации**

***Содержание и методика контрольных испытаний по волейболу.***

1. **Физическое развитие.**
2. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.
3. **Физическая подготовка**

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

2. Бег 30м: 5х6м. На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6м пять раз. При изменении направления движения, обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Бег 92м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей, мяч №7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (1.2.3.4.5.6) каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

*4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами*. Для этой цели применяется приспособлении конструкции В.М.Абалакова. Нельзя приземляться и отталкиваться за пределами квадрата 50х50см. Число попыток – 3. 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 трех попыток учитывается лучший результат.

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

*6. Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. 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 три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

*7.* Становая сила. Измерение проводится по общепринятой методике тсановым динамометром.

1. **Техническая подготовка.**

 *1.Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цв.ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5м, высота ограничителей 3м., расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени, их высота над сеткой 30-40см. , расстояние от боковой линии 1м и 20-30см от сетки. При передачи из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на степе делается контрольная линий – надо стремиться выдержать расстояние от от стены и высоту передач. Обучающийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180 0 (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное кол-во серий для каждого года обучения.

*3.Испытание на точность подач.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой лини размером 3х3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

*4. Испытания на точность нападающих ударов.* Требования в этих испытаниях сводятся к тому, что качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией, параллельной ей на расстоянии 2м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 – в зоны 4-5. Каждый обучающийся должен выполнить 5 попыток.

*5. Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5м от сетки и на высоте 3м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2м на высоте 1,5м, который и будет служить мишенью. Каждому обучающемуся дается 5 попыток. Для 15-16 лет – 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет – верхние, в 15-16 лет – планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток.

1. ***Тактическая подготовка***

1. Действия при второй передачи стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой, положение рук тренера, звуковой сигнал. Мяч первой передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подается, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. Действия при нападающих ударах. Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке)в зависимости от того, поставлен блок или нет. «Блокировать» может партнер стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение обучающихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из обучающихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. Характер взаимодействия и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток.

4. Действия при одиночном блокировании. Основное требование в испытаниях – выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (4,3 или 2), направление удара – по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываютсякол-во правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. Командные действия в защите. Основные требования – командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются кол-во правильно выполненных действий и ошибки.

1. ***Интегральная подготовка.***

*1.Упражнение на переключение в выполнении технических приёмов.* Первое: нападающий удар-блокирование. Обучающийся в зоне 4(3,2) выполняет удар определённым способом и в определённом направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование-вторая передача. Обучающийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной)-по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: приём мяча снизу двумя руками-верхняя передача. Обучающийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приёма и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определённое количество серий.

*2. Упражнеия на переключение в тактических действиях.* Испытания направлены на то, чтобы выявить умение обучающихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: обучающиеся распологаются в защитной позиции: три у сетки- для блокирования, три на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающие принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трёх игроков передней линии. После трёх ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, ещё 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе – после приёма подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: приём подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

***Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов:***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Вид спорта*** | ***Этапы подготовки*** |
| ***НП*** | ***ТГ*** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** |
| Волейбол | Выполнение нормативов ОФП, СФП | Выполнение нормативов ОФП, СФП, техническая подготовка |
| б/р | б/р | IIIюн | IIюн | I юн. |

***Итоги промежуточной аттестации обсуждаются на заседаниях педагогического совета и учитываются при вынесении следующих педагогических решений:***

***- о досрочном переводе на следующий этап обучения;***

***- об отчислении по инициативе обучающегося или учреждения;***

***- о предоставлении возможности продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки.***

* 1. Прогнозируемый результат реализации программы и основные показатели оценки результатов освоения программы.

|  |  |
| --- | --- |
| Ожидаемые результаты реализации программы | Основные показатели оценки результатов % (по группе и отдельным/группам обучающимся) |
| Мотивированность на продолжение занятий | Стаж занятий конкретного обучающегося (ежемесячно - не менее 80% от общего количества занятий по учебному плану); |
| Индивидуальный прирост показателей уровня освоения программы | Положительная динамика по итогам конт­рольно-переводных нормативов |
| Социальная адаптированность | Уровень успеваемости в общеобразовательном учреждении - отсутствие отрицательной динамики и, отсутствие наруше­ний правопорядка, правил здорового образа жизни; мотива­ция на освоение профильных профессий и специальностей. |
| Уровень здоровьесбережения и выполнения правил по технике безопасности | Отсутствие положительной или отрицательная динамика заболеваемости от этапа к этапу на основе анализа стажа заня­тий, отсутствие сопутствующих (специфичных) заболеваний. |
| Результативность участия в соревнованиях различного уровня | Динамика (отсутствие отрицательной динамики) |
| Доля обучающихся с присвоенными спортивными разрядами, званиями | Положительная динамика |
| Доля обучающихся, имеющих стаж судейской, инструкторской практики/удостоверение судьи | Положительная динамика |

**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;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

1. **Перечень информационного обеспечения**
	1. **Нормативные документы**
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации.
3. Приказ Минспорта России от 13.08.2013 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».
4. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «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.
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 « О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов Сан ПиН 2.4.4.3172-14».

**5.2. Методическая литература**

1.«Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: дестко-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», допущенной Государственным Комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, разработанной авторским коллективом кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета в составе: Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников, 2003 г.

2. Виноградов М.И. 1965. Сб. «Достижения собр. физиол. нервной и мышечной системы». - М.

3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 1999.

4.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры - М., 1999

5. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 1976.

6.Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003.

7.Теория и методика физической культуры /Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, - 1999.

8. Спортивная медицина: справочное издание. – М.,1999.

9.Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод.пособие / Н.Н.Никитушкина, И.А.Водянникова. – М.: Советский спорт, 2012.

10.Волейбол/ Под ред. А.В.Беляева, М.В. Савина. – М.,2000

**5.3. Перечень интернет ресурсов:**

|  |  |
| --- | --- |
| Министерство спорта РФ | [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) |
| Министерство образования и науки РФ | <http://минобрнауки.рф/> |
| Российская федерация волейбола | <http://www.volley.ru> |