

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района

Принята
на тренерском совете
протокол № 1
от «17» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Назаровского района
_____ Д.А. Плехер



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по виду спорта «Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

срок реализации 3 года

Составители:
Специалисты методического отдела
муниципального бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Назаровского района



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района

Принята
на тренерском совете
протокол № 1
от «17» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района
_____ Д. А. Бляхер

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по виду спорта «Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

срок реализации 3 года

Составители:
Специалисты методического отдела
муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района



СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	5
2.1.	Учебный план	5
2.2.	Требования к лицам для зачисления на обучение по Программе	5
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	6
3.1.	Содержание программного материала по предметным областям	6
3.1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	6
3.1.2.	Общая физическая подготовка	7
3.1.3.	Другие виды спорта и подвижные игры	14
3.1.4.	Избранный вид спорта	16
3.1.4.1.	Специальная физическая и функциональная подготовка	16
3.1.4.2.	Технико-тактическая подготовка	31
3.2.	Общие требования безопасности на занятиях	71
4.	ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	73
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	73
4.2.	Методические указания по организации промежуточной аттестации	75
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	76



1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по волейболу (далее – Программа) разработана на основании Федерального Закона № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказа Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27 декабря 2013 года «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов в спортивно-оздоровительных группах МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района. Реализация Программы обеспечивает достижение цели, предусмотренной законодательством Российской Федерации и Красноярского края:

- удовлетворения потребностей школьников и учащейся молодежи в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, физического совершенствования, профессионального самоопределения, социальной адаптации школьников и учащейся молодежи;
- отбор одаренных детей;
- получение детьми начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта).

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов и отражает различные стороны спортивной подготовки, которая предусматривает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействие всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся, становление их гражданской ответственности, привлечение к творческой, познавательной и общественно-полезной деятельности, их профессиональная ориентация;
- подготовка юных спортсменов по избранному виду спорта;
- профессиональная ориентация обучающихся.

Организация занятий по программе осуществляется на *спортивно-оздоровительном этапе* в течение 3 лет.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);



- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий избранным видом спорта.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Учебный план

Годовой учебный план составлен с учётом производственного календаря, а также с учётом выходных и праздничных дней.

Объём учебных занятий по предметным областям на 36 учебных недель. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

№	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки	
		Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)	
		%	часы (4 ч. в неделю)
1	Теоретическая и психологическая подготовка	4	6
2	Общая физическая подготовка	33	48
3	Специальная физическая подготовка	24	34
4	Избранный вид спорта:		
	- техника, тактика	33	48
	- соревнования - судейская практика*	3	4
5	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	3	4
	ИТОГО:	100%	144

*Судейская практика для детей с 16 лет.

Формы организации деятельности учащегося на занятии – групповая, индивидуальная, сочетание индивидуальной с групповыми. Включает в себя теоретическую и практическую часть.

В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о истории возникновения волейбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий волейболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в волейбол. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, дети получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа



с занимающимися, рассказ педагога дополнительного образования, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

2.2. Требования к лицам для зачисления на обучение по Программе

Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки Программы, минимальное количество обучающихся в группе, количество учебных часов в неделю показаны в таблице 1.

Таблица 1. Минимальный возраст и количество лиц, проходящих обучение на этапах подготовки, количество учебных часов в неделю

Этап подготовки	Год обучения	Возраст занимающихся, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Количество учебных часов в неделю
Спортивно-оздоровительный	1-3	7-18	15	25	4

При комплектовании учебных групп возраст учащихся не должен превышать более двух лет и разница в уровне спортивной подготовленности более двух разрядов.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Содержание программного материала по предметным областям

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.



Теоретические знания могут сообщаться волейболистам в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам волейбола и другим разделам теоретической подготовки.

Необходимо, чтобы волейболисты хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки - планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к избранному виду. Кроме этого, волейболисты изучают основы техники с позиций биомеханики, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования. В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и одежде, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным волейболистам. В юношеском возрасте необходимо привить навыки самостоятельного ведения дневника тренировок, что очень важно в системе многолетней подготовки. Многолетние записи позволят провести качественный анализ всей подготовки и улучшить систему планирования и управления индивидуальной подготовкой спортсмена. Тренер должен научить подробно и систематически вести записи, включающие все субъективные и объективные данные: по переносимости нагрузок различного характера, самочувствию во время тренировок и при восстановлении, данные педагогического контроля (результаты тестов и контрольных упражнений) и врачебных осмотров, а также результаты всех соревнований. Тренер должен регулярно проверять заполнение дневника тренировки. Для получения теоретических знаний очень важно приучить школьников к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим можно осуществлять в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе.

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

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие «спорт», «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по волейболу.



Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

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

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Виды спортивного оборудования. Эксплуатационно-технические характеристики спортивного инвентаря, оборудования и мест занятий для волейбола. Виды тренировочных и соревновательных костюмов, разновидности спортивной обуви. Тренажерные устройства, технические средства.

Требования техники безопасности при занятиях волейболом в спортивном зале, на открытой площадке, при выездах на соревнования.

3.1.2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся. Равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно - сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения для комплексного развития качеств.



Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост. Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

3.1.3. Другие виды спорта и подвижные игры

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

3.1.4. Избранный вид спорта

3.1.4.1. Специальная физическая и функциональная подготовка

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

- Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.



- Совершенствование функциональных спортсменов.
- Повышение психологической подготовленности.

Средствами являются:

- Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

- Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

- Акробатические упражнения.

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие силы:

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего. Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты ориентировки.

Развитие выносливости: Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая. Развитие ловкости.

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания. Развитие гибкости. Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке.

3.1.4.2. Техничко-тактическая подготовка

Выполнение необходимых приемов совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

Техническая подготовка:



- Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

- Техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения.

- Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. подача на точность. Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).

- Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

- Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).

- Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину.

- Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки грудь.

- Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.

- Техника прямого нападающего удара на силы.

- Техника нападающего удара с переводом: кистью, с поворотом туловища.

- Техника нападающего удара с имитацией передачи мяча.

- Техника блокирования: одиночное, групповое.

Тактическая подготовка:

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях определяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

- Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

- Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

- Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

- Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки.



1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

• Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

• Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.

• Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.

• Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

• Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.

• Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.

• Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком.

• Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

• Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке.

• Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

• Обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием. Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием. Двусторонняя игра.

3.2. Общие требования безопасности на занятиях

Травмы в волейболе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на



возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочного процесса;
- нарушение волейболистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки волейболистов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия;
- неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с большим числом волейболистов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения волейболистов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний; - состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма волейболистов, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма обязательные к выполнению.

Опасность возникновения травм:

- при падении;
- при столкновении;
- во время прыжков.

Для занятий волейболом спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по охране труда;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;



- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

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

При проведении занятий по волейболу в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий. Со всеми обучающимися перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Проверить поверхность игровой площадки.
2. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования при занятиях по волейболу.
3. Спортивная форма и обувь должна соответствовать занятиям в спортивном зале.

Требования безопасности во время занятий:

1. Выполнять все указания тренера-преподавателя.
2. Не одевать посторонних предметов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований (серьги, кольца, цепочки).
3. Не выполнять упражнения с предметами после свистка тренера на остановку.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При пожаре, затоплении, выключении электрической энергии покинуть помещение под руководством тренера-преподавателя.
2. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся руководству ДЮСШ и родителям, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Требование безопасности по окончании занятий:

1. Проверить по списку наличие всех учащихся.
2. Убрать спортивный инвентарь в места хранения.
3. Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

4. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы



Перед окончанием тренировочного года обучающиеся спортивно-оздоровительной группы, выполнившие тренировочный план, предусмотренный для них тренировочной общеразвивающей программой сдают тестирование.

Тестирование состоит из трех разделов:

1. Оценка теоретических знаний.
2. Оценка уровня физической подготовки.
3. Оценка посещаемости занятий.

Для зачисления в группы базового уровня используются тесты, оценивающие физические качества.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы, главным образом, носят контролирующий характер.

Спортивно-оздоровительный этап – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений представлена в таблице.



**ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
УЧАЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»**

Контрольные упражнения	Оценка (балл)	СОГ (8-10 лет)		СОГ (11-12 лет)		СОГ (13-14 лет)		СОГ (15-16 лет)		СОГ (17-18 лет)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Прыжок в длину с места (см)	«2»	131	114	139	124	149	134	159	144	169	154
	«3»	130	115	140	125	150	135	160	145	170	155
	«4»	135	120	145	130	155	140	165	150	175	160
	«5»	140	125	150	135	160	145	170	155	180	165
Бег 20 м (сек)	«2»	5,9	6,1	5,3	5,7	5,1	5,3	4,7	4,9	4,3	4,5
	«3»	5,8	6,0	5,4	5,6	5,0	5,2	4,6	4,8	4,2	4,4
	«4»	5,6	5,8	5,2	5,4	4,8	5,0	4,4	4,6	4,0	4,2
	«5»	5,4	5,6	5,0	5,2	4,6	4,8	4,2	4,4	3,8	4,0
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	«2»	-	5	-	8	-	9	-	10	-	11
	«3»	-	6	-	9	-	10	-	11	-	12
	«4»	-	8	-	10	-	11	-	12	-	13
	«5»	-	10	-	11	-	12	-	13	-	14
Подтягивание на перекладине (раз)	«2»	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-
	«3»	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-
	«4»	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-
	«5»	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	«2»	19	17	21	19	23	29	25	23	27	25
	«3»	20	18	22	20	24	30	26	24	28	26
	«4»	22	20	24	22	26	28	28	26	30	28
	«5»	24	22	26	24	28	26	30	28	32	30
Челночный бег 40 сек на 28 м (см)	«2»	117	113	125	123	137	133	145	145	157	155
	«3»	116	114	126	124	136	134	146	144	156	154
	«4»	118	116	128	126	138	136	148	146	158	156
	«5»	120	118	130	128	140	138	150	148	160	158



ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Контрольные упражнения	Оценка (балл)	СОГ	
		м	д
Бросок мяча из-за головы двумя руками (см): - 1 кг (СОГ, БУ-1) – стоя	«5»	480	460
	«4»	450	430
	«3»	420	400
	«2»	419	399
Вторая передача: из зоны 3 в зону 4 (10 попыток)	«5»	4	3
	«4»	3	2
	«3»	2	1
	«2»	1	0
Вторая передача: из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)	«5»	4	3
	«4»	3	2
	«3»	2	1
	«2»	1	0
Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-18 лет – в прыжке	«5»	3	3
	«4»	2	2
	«3»	1	1
	«2»	0	0
Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	«5»	3	3
	«4»	2	2
	«3»	1	1
	«2»	0	0



4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации

На основании результатов промежуточной аттестации обучающиеся переводятся на следующие этапы спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу нормативов:

- контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по волейболу.

Сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по волейболу проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 70% упражнений комплекса контрольных нормативов по волейболу.

Показатели испытаний регистрируются в протоколах. По результатам сданных нормативов, обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа.

Все виды испытаний (тесты) ОФП определяются по степени результативностью выполнения:

высокий результат 90 % выполнения, средний результат 70 % выполнения; низкий результат 50 % выполнения.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромятников Программа «Волейбол», Москва «Советский спорт», 2003 г.

2. Ю. Д. Железняк, В. М. Шулятьев, Программа «Волейбол», Москва, «ОмГТУ», 1994 г.

3. С. Казаков «Спортивные игры», Ростов – на-Дону «Феникс», 2004 г.

4. М. Козлов «Спортивные игры» 2 тома, Москва «Физкультура и спорт», 1959 г.

5. В. Клецев «Волейбол», Москва «Советский спорт», 2000 г.

6. Ю. Г. Коджаспиров «Развивающие игры на уроках физкультуры», Москва «Дрофа». 2003 г.

7. В. И. Лях «Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития», Москва № Терра-спорт», 2003 г.

8. М. Л. Лазарев «Юные учителя здоровья», Москва 1995 г.

9. Мультимедийное сопровождение «Формы занятий ФК» Н. Озолин «Настольная книга тренера», Москва, «Астастрель», 2002 г.

10. А. Н. Глейberman «Групповые упражнения без предметов», Москва, «Физкультура и спорт», 2004 г.

11. А. Н. Глейberman «Упражнения с предметами: гимнастическая палка», Москва, «Физкультура и спорт», 2006 г.

12. А. Н. Глейberman «Упражнения с предметами: гимнастическая скамейка», Москва, «Физкультура и спорт», 2005 г.


13. А. Н. Глейberman «Упражнения со скакалкой», Москва, «Физкультура и спорт», 2007 г.



14. Л. Былеева «Подвижные игры», Москва «ТВТ Дивизион», 2005 г.
15. И. И. Столов, В. В. Ивочкин «Спортивная школа», Москва «Советский спорт», 2007 г.
16. Н. И. Дворкина, Л. И. Лубышева «Физическое воспитание детей 5-6 лет», Москва «Советский спорт». 2007 г.
17. Л. В. Былеева, И. М. Коротков «Подвижные игры», Москва «Физкультура и спорт», 1982 г.
18. Т. И. Дмитриенко «Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста», Киев «Раянська школа», 1983 г.
19. Д. А. Ковалева «Спортивные игры», Москва «Просвещение», 1988 г.

Идентификатор документа 2f332f08-3510-46b5-8783-778e0b023819

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Подписи отправителя:	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
 МБОУ ДО "ДЮСШ", МБОУ ДО "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" Бляхер Дмитрий Анатольевич, Директор		02EB85EB0042AD5C92431D1B31869A8693 с 09.06.2021 17:12 по 09.06.2022 16:47 GMT+03:00	13.01.2022 10:43 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа

