

Приложение №3 к приказу
от «19» августа 2022 г. №37-у

Принята
на педагогическом совете
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
Протокол от 16 августа 2022 года №47

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУ ДО «ДЮСШ
«Олимп»


О.В. Курасова
«19 августа 2022 г.»
М.П.



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» города Шумерля»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной предпрофессиональной образовательной
программе по волейболу на базовом уровне сложности
Срок реализации: 6 лет

Разработчик:
тренеры-преподаватели
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
Краснощеков С.А., Комаров Д.Е.

Рецензенты:
Заместитель директора по учебно-спортивной работе
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
Курасова О.В.
Учитель физической культуры
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2»
Поляков А.В.

город Шумерля Чувашской Республики
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план.....	6
2.1.	Календарный учебный график.....	6
2.2.	Учебный план (план учебного процесса).....	7
2.3.	Расписание учебных занятий.....	9
3.	Методическая часть.....	10
3.1.	Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»	10
3.2.	Методика и содержание работы по предметной области «общая физическая подготовка»	22
3.3.	Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта»	25
3.4.	Методика и содержание работы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»	33
3.5.	Методика и содержание работы по предметной области «специальные навыки»	37
3.6.	Методика и содержание работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование»	39
3.7.	Методы выявления, отбора одаренных детей.	42
3.8.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы на занятиях волейболом.....	44
4.	План воспитательной и профориентационной работы.....	46
5.	Система контроля и зачетные требования.....	51
6.	Перечень информационного обеспечения.....	55
	Приложение.....	56

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа к дополнительной предпрофессиональной образовательной программе по волейболу на базовом уровне сложности (далее по тексту – Программа) для возраста от 8 до 15 лет является основным документом, определяющим направленность и содержание образовательной и воспитательной деятельности с обучающимися по виду спорта волейбол.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Программа составлена в соответствии с документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации».
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года №680.
- Федеральные государственные требования к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года №728.
- СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитательной и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Минимальный возраст для зачисления детей – 8 лет.

Порядок приема на обучение осуществляется в порядке, утвержденном локальными документами Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» города Шумерля» (далее – ДЮСШ «Олимп»), на основании результатов индивидуального отбора в соответствии с требованиями в области физической культуры и спорта (выбранного вида спорта). Для зачисления в ДЮСШ «Олимп» обучающиеся должны сдать нормативы по общей и специальной физической подготовкам. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Минимальное количество детей в группах 15 человек.

Программный материал рассчитан на 6 лет.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится по результатам

контрольных испытаний.

Планируемые результаты освоения Программы.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта»:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному

виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Трудоемкость Программы составляет 42 недели в год.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Календарный учебный график

Таблица №1

Календарный учебный график													
Год обучения	сентябрь				29.09-05.10	октябрь			27.10-02.11	ноябрь			
	01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-30
1	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
2	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П
3	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П
4	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
5	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
6	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П

Продолжение таблицы №1

Календарный учебный график													
Год обучения	декабрь				29.12-04.01	январь			26.01-01.02	февраль			23.02-01.03
	01-07	08-14	15-21	22-28		05-11	12-18	19-25		02-08	09-15	16-22	
1	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П
2	П	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П
3	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П
4	П	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	Т,П
5	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
6	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П

Продолжение таблицы №1

Календарный учебный график													
Год обучения	март				30.03-05.04	апрель			27.04-03.05	май			
	02-08	09-15	16-22	23-29		06-12	13-19	20-26		4-10	11-17	18-24	25-31
1	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П
2	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П
3	Т,П	Т,П	П	Т,П	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	Т,П	П
4	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П
5	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П
6	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П

Продолжение таблицы №1

Календарный учебный график													
Год обучения	июнь				29.06-05.07	июль			27.07-02.08	август			
	01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-31
1	П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
2	Т	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
3	Т	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
4	П	Т	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
5	Т,П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
6	Т,П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=

Продолжение №1

Сводные данные						
Год обучения	Аудиторные занятия (Т)	Практические занятия (П)	Самостоятельная работа (С)	Промежуточная аттестация (Э)	Каникулы (=)	Всего
1	3	38	-	1	10	52
2	3	38	-	1	10	52
3	3	38	-	1	10	52
4	3	38	-	1	10	52
5	4	37	-	1	10	52
6	4	37	-	1	10	52

Условные обозначения к таблице №1:

Т – теоретические занятия П – практические занятия С – самостоятельная работа Э – промежуточная аттестация = - каникулы

2.2. Учебный план (план учебного процесса)

Таблица №2

№ пп	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Промежуточная аттестация (в часах)	Распределение по годам обучения					
			Теоретические	Практические		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
	Общий объем часов	1 932	184	444	37	252	252	294	336	378	420
1.	Обязательные предметные области	895				113	117	138	164	170	193
1.1.	Теоретические основы физической культуры и	206				25/10%	25/10%	32/11%	40/12%	38/10%	46/11%

	спорта										
1.2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	386				50/ 20%	52/ 20%	62/ 21%	70/ 21%	72/ 19%	80/ 19%
1.3.	Вид спорта	303				38/ 15%	40/ 16%	44/ 15%	54/ 16%	60/ 16%	67/ 16%
2.	Вариативные предметные области	372				51	46	54	61	76	84
2.1.	Различные виды спорта и подвижные виды спорта	122				18/ 7%	18/ 7%	18/ 6%	20/ 6%	23/ 6%	25/ 6%
2.2.	Специальные навыки	141				17/ 7%	15/ 6%	21/ 7%	24/ 7%	30/ 8%	34/ 8%
2.3	Спортивное и специальное оборудование	109				16/ 6%	13/ 5%	15/ 5%	17/ 5%	23/ 6%	25/ 6%
3.	Теоретические занятия	184	184			26/ 10%	27/ 11%	29/ 10%	30/ 9%	34/ 9%	38/ 9%
4.	Практические занятия	444		444		57/ 23%	57/ 23%	68/ 23%	74/ 22%	91/ 24%	97/ 23%
4.1.	Тренировочные мероприятия	302				30	32	40	50	70	80
4.2.	Иные виды практических занятий	142				27	25	28	24	21	17
5.	Аттестация	37				5/ 2%	5/ 2%	5/ 2%	7/ 2%	7/ 2%	8/ 2%
5.1.	Промежуточная аттестация	37			37	5	5	5	7	7	8

Таблица №3

Показатель Учебной нагрузки	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
Количество часов в неделю (астрономических часов, минут)	6	6	7	8	9	10
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5
Объем времени на реализацию предметных областей в неделях; времени в учебном году: сентябрь-июнь	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год
Общее количество часов в год	252	252	294	336	378	420
Общее количество занятий в год	126	126	126	168	189	210
Минимальное количество детей в группах	15	15	15	15	15	15

2.3. Расписание учебных занятий на 2022-2023 учебный год

Таблица №4

Группа	День недели/нагрузка	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О)

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

Основными задачами работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» являются привитие юным спортсменам:

- знания истории развития спорта;
- знания места физической культуры и спорта в современном обществе;
- знания основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знаний, умений и навыков гигиены;
- знания режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знания основ здорового питания.

Методические материалы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

Знание истории развития спорта.

Развитие и изменение спорта на протяжении человеческой истории может много рассказать как о социальных изменениях в обществе вообще, так и о сущности спорта в частности. Многие примеры пещерного искусства, открытые на сегодняшний день, содержат изображения ритуальных церемониальных сцен. Несмотря на то, что действия, запечатлённые на этих изображениях, нельзя отнести исключительно к современному понятию о спорте, всё же можно сделать вывод, что уже тогда существовали занятия и ритуалы, напоминающие спортивную деятельность. Эти изображения, находящиеся во Франции, Африке и Австралии, были сделаны 30 000 лет назад.

Существуют предметы и строения, говорящие о том, что на территории Китая существовала деятельность, подходящая под современное определение спорта, уже за 4 000 лет до нашей эры. По всей видимости, гимнастика была популярным видом спорта в древнем Китае. Изображения и предметы в гробницах фараонов также говорят о том, что разные виды спортивной активности были развиты уже несколько тысячелетий назад, среди них можно отметить плавание и рыбалку. На территории Древней Персии взяли своё начало такие виды спорта как поло и состязания конных рыцарей на копьях.

В Древней Греции уже существовало большое разнообразие видов спорта. Наибольшее развитие получили различные виды борьбы, бег, метание дисков и состязания на колесницах. Судя по этому списку, военная культура и военное искусство имели прямое отношение к спорту в Древней Греции (и не только там). Там же каждые четыре года проводились Олимпийские игры - в маленькой деревне в Пелопоннесе под названием Олимпия.

Со времён Древней Греции и по сегодняшний день история спорта легко прослеживается. Со временем спорт становился всё более организованным и регулируемым. Появлялись и формировались всё новые виды и подвиды спорта, уточнялись правила, спорт приобретал традиции и сторонников.

Индустриальная революция и массовое производство привели к тому, что у всё большего числа людей стало появляться свободное время, что привело к массовости спорта. Больше людей хотело и могло сделать спорт - частью своей жизни, занимаясь спортом напрямую или посвящая свой досуг наблюдениям за спортивными состязаниями. Эти тенденции получили ещё большее развитие с появлением СМИ и глобальных коммуникаций. Спорт стал профессиональным, что ещё больше увеличило его популярность.

Современное постиндустриальное общество, базируясь на таких ресурсах, как информация и знания, используя возможности индивидуальных контактов людей при помощи интернет-технологий, активно культивирует интеллектуальные виды спорта, такие как покер и сетевые многопользовательские игры.

Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе.

Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена А. Волкова: «...спорт сегодня - это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешёвой культуры и дурным привычкам. Это лучшая «погремушка», которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный «клей», который способен склеить всю нацию

воедино, что не удаётся ни религии, ни тем паче политикам».

Действительно, спорт обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Социологические опросы населения, особенно молодёжи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха. Стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни - «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

В ряду наук о человеке и обществе ведущее место отводится социологии - науке о социальном мире, социальных взаимоотношениях и взаимодействиях личности.

Поэтому каждому работающему в области физической культуры и спорта крайне необходимо не только хорошо знать способы, методы и формы спортивной тренировки, другие особенности профессиональной деятельности, но и разбираться в жизненных интересах и социальных отношениях людей, на основе которых и созданы группы, общности, общество и мировое сообщество.

В социологии физической культуры как молодой науке в настоящее время пересматриваются сложившиеся подходы к оценке значимости спорта в современном социуме. Новые социально-экономические условия развития общества поставили перед физкультурно-спортивной деятельностью проблемы формирования новых ценностей ориентации, образов поведения, смыслов, стилей жизни.

Одной из основных проблем социальной физической культуры и спорта является формирование ценностного отношения общества и личности к физической культуре и спортивному стилю жизни.

В настоящее время физическая культура и спорт представляют собой многофункциональное общественное явление. Это связано с тем, что данная сфера деятельности касается воспитания человека - главного элемента производительных сил общества. Физическое движение осуществляется под непосредственным воздействием

общественных отношений, складывающихся между людьми, проникает не только в область культуры, но и другие важные стороны жизни: политику, экономику и др. Физической культуре и спорту как явлению общественной жизни свойственны как специфические, так и общекультурные, а также оздоровительные и воспитательные функции. Все названные функции тесно взаимосвязаны, переплетаются друг с другом, их разделение носит условный, поисковый характер. К первым стоит отнести: развитие физических особенностей, удовлетворение социальных и естественных потребностей в двигательной активности и оптимизации на основе физического состояния.

Особое значение имеет состояние здоровья. Здоровье человека обусловлено как биологическими, так и социальными факторами и имеет, можно сказать «двойную детерминацию». Физическая культура и массовый спорт способствуют профилактике и снижению целого ряда заболеваний.

Общекультурные связи возникают в результате его многосторонних связей с другими общественными явлениями. Основной целью и важным фактором вовлечения населения (особенно молодёжи) к регулярным занятиям физической культурой и спортом является всестороннее и гармоничное развитие личности. Физическая культура и спорт используется как средство охраны и укрепления здоровья человека от самого раннего детства до преклонного возраста. Использование средств физической культуры и спорта в процессе жизнедеятельности способствует профилактике самых различных заболеваний. Особое значение в оздоровлении населения имеет поддержание здорового образа жизни.

Спорт представляет возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Оздоровительно-рекреативная функция спорта положительно влияет на функциональные возможности организма человека, особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неоценимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены. Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, даёт познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

Большую роль отводится современному спорту и в работе с взрослым населением. Он является средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий научно-технического прогресса с характерным для него резким уменьшением двигательной активности в трудовой деятельности и в быту. Спорт является одной из популярных форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Особенно это проявляется в массовом спорте, где не ставится цель достижения высоких спортивных результатов. Функция социальной интеграции и социализации личности в спорте является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщая к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом основании его важная роль в процессе социализации личности.

Спортивное движение как массовое социальное течение приобрело немалое значение и в качестве одного из факторов социальной интеграции, то есть сближения людей и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общих интересов и деятельности по их удовлетворению. Спорт давно уже занял одно из ведущих мест в международном общении. Неудивительно, что международные спортивные связи выросли в нашу эпоху до глобальных размеров, а такие формы спортивного движения, как «спорт для всех» и Олимпийское движение, стали широчайшими интернациональными течениями современности.

Изучения отношения различных социальных категорий населения к физической культуре и спорту имеет большое значение для совершенствования организации и управления физкультурным движением. Это отношение можно определить как социальную связь с конкретными условиями физкультурного движения, с его реальной практикой.

Действенность отношения людей к физической культуре и спорту состоит в их устойчивом, практическом участии в физкультурно-спортивном движении, в приобретении и использовании в жизненной практике определённого уровня физического развития и соответствующих знаний в этой области.

Отношение к физической культуре и спорту населения определяется, в первую очередь, рядом социальных факторов, которые стимулируют их потребность к занятиям, формирует физкультурные и спортивные интересы, а также определяют конкретные цели и мотивы в данной сфере деятельности.

Следовательно, истинную природу и значение спорта в социуме, его опережающее глубинное понимание можно познать только с учётом постоянного расширения взгляда на мир, меняющегося под влиянием научно-технической революции и социально-экономических условий, в связи с возникновением экологической проблемы, а также участившимися опасными и чрезвычайными ситуациями. Поэтому важно раскрыть глобальную роль физической культуры в развитии общества, связанную не только с сохранением здоровья и физической подготовленностью человека, но и, прежде всего, с формированием целостной, многогранной личности.

Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта.

Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте устанавливают общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте включает в себя положения Конституции Российской Федерации и издаваемые в соответствии с ними правовые акты Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Ключевым правовым актом является Федеральный закон от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Закон вступил в силу 30 марта 2008 года. Его положения с тех пор постоянно развиваются и уточняются, поскольку регулируют развитие таких сложных сфер общественной жизни, как физическая культура и спорт. Последние изменения в закон вносились 27 декабря 2018 года.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Он определяет всю совокупность понятийного аппарата, используемого в сфере физкультуры и спорта, давая свыше 30 определений: от понятий физической культуры и спорта, которые рассматривались выше, до таких понятий как тренер, спортсмен, спортивное соревнование и многие другие. Определено в законе и понятие профессионального спорта, а также спортсмена высокого класса.

Знания, умения и навыки гигиены.

Гигиена как наука представляет собой очень широкое понятие, охватывающее практически все стороны жизни людей. Слово «гигиена» произошло от греческого *hygienos*, что означает «приносящий здоровье». Определений «гигиене» очень много, но, пожалуй, все они означают одно: гигиена – это наука об улучшении и сохранении здоровья человека.

Гигиена включает в себя множество разделов, таких как: гигиена питания, гигиена детей и подростков, гигиена труда, спортивная гигиена, личная гигиена, коммунальная гигиена, гигиена окружающей среды, военная гигиена и так далее. Для простоты понимания рассмотрим такой раздел, как личная гигиена.

Личная гигиена — свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком

понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).

Правила личной гигиены.

1. Гигиена тела. Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции.

Мойтесь ежедневно теплой водой. Температура воды должна быть 37-38 градусов, то есть немного выше нормальной температуры тела. Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались необходимо эти выделения регулярно смывать. В противном случае на коже создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов.

Принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю.

Следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Дизентерию, например, называют болезнью грязных рук. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и домашними). Если Вы находитесь в дороге, то руки необходимо протереть влажной салфеткой, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.

Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

2. Гигиена волос. Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

Голову необходимо мыть по мере загрязнения. Сказать точное количество раз невозможно. Частота мытья волос зависит от различных факторов: длины волос, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года и т.д. Зимой, как правило, голову моют чаще, потому что головной убор не дает коже головы дышать, из-за чего кожного сала выделяется гораздо больше чем обычно.

Не стоит мыть волосы горячей водой. Волосы могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез. Кроме этого, такая вода помогает моющим средствам (мылам и шампуням) оседать на волосах в виде серого налета, который сложно смывать.

Тщательно относитесь к выбору средств по уходу за волосами (шампуни, бальзамы, лосьоны и тому подобное). Волосы очень хорошо впитывают воду, а с ней и вещества, которые могут навредить волосам, коже головы и организму в целом.

После полоскания волосы полезно обдать прохладной водой.

Вытирать голову после мытья желательно теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе. Феном пользоваться нежелательно, поскольку он очень сушит волосы.

При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.

3. Гигиена полости рта. Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов.

Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером.

Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека.

После приема пищи обязательно полощите рот.

При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.

Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

4. Гигиена нательного белья и одежды и обуви.

Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее.

Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день.

Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно.

Одежду необходимо регулярно стирать.

Недопустимо ношение чужой одежды и обуви.

Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям.

Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов.

Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру человека.

5. Гигиена спального места.

У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель.

Постельное белье необходимо менять еженедельно.

Спальное место должно быть удобным.

Перед сном необходимо проветривать спальное помещение.

Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.

Старайтесь не допускать на постель домашних животных.

Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни.

1. Под режимом дня понимают распределение основных дел и мероприятий, осуществляемых человеком относительно постоянно в течение каждого дня. Основное назначение

режима - обеспечить оптимальную активность деятельности организма человека, основных его функций и систем. Основой регуляции режима дня является чередование видов деятельности.

Если не налажено правильное чередование различных видов деятельности, если продолжительность ночного сна недостаточна, если мало отводится времени для отдыха на открытом воздухе - все это приводит к тому, что нервная система быстро истощается. Хороший отдых, а затем неукоснительное выполнение распорядка дня избавят от головных болей, вялости, постоянного чувства усталости.

При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности, в организме формируется динамический стереотип нервных процессов, определяемый как уравновешенная система условных рефлексов.

Режим дня способствует нормальному развитию ребенка, укреплению здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине. Составляют режим дня с учетом состояния здоровья, возрастных анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей ребенка. Режим дня предусматривает определенную продолжительность различных занятий, сна, отдыха, регулярное питание, выполнение правил личной гигиены.

Для восстановления сил и работоспособности организма очень важен нормальный сон. Детям 7-10 лет необходимо спать не менее 10-10,5 часов, подросткам - не менее 8-9 часов, в противном случае их работоспособность падает на 30%. Хроническое недосыпание, как и умственное переутомление, является причиной раздражительности, грубости, рассеянности. Следует избегать излишних нагрузок, которые могут нарушить нормальный сон и вредно сказаться на состоянии ребенка.

Большое внимание в режиме дня ребенка должно быть уделено питанию. Правильно

организованный режим питания (4-5 - кратный прием пищи) имеет большое значение для его нормального физического и нервно - психического развития. Ужинать ребенок должен за 1 - 1,5 часа до сна.

Каждое утро ребенок должен делать зарядку, это должно войти у него в привычку. Серьезного внимания требует от родителей организация выходного дня и каникул школьника. Основные элементы режима дня (сон, еда, и так далее) должны оставаться такими же, как и в обычные дни, но при этом максимум времени надо отвести пребыванию на воздухе, участию в походах и экскурсиях, посещению музеев, театров. В выходные дни необходимо дать ребенку выспаться.

Понятие «режим дня» в жизни человека должно появляться на устах, в мозгу, как можно скорее, так как цель соблюдения установленного режима дня - это экономия времени. А, как известно, человеку в день выделяется всего лишь 86400 секунд. Поэтому для более эффективной жизни человек нуждается в систематизации своих жизненных процессов. Каждый человек должен создать и соблюдать свой индивидуальный режим дня, исходя из общепринятых порядков и норм. Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа - формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

Так же неблагоприятно влияет на многие функции организма, в частности сердечно-сосудистой и нервной систем недостаточная двигательная активность. Для сохранения здоровья и достижения высокого уровня физического развития необходим довольно большой объем двигательной активности с энергозатратами как минимум 2,5 тыс. ккал/сутки. При рациональном режиме продолжительность ночного сна должна быть не менее 6 - 8 часов.

Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного заведения, оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

В каждом из нас заложены своеобразные биологические часы - счетчики времени, согласно которым организм периодически и в определенных параметрах изменяет свою жизнедеятельность.

У многих людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок дня. В одни и те же часы они работают, отдыхают, принимают пищу. Следовательно, образуется определенный стереотип, благодаря которому привычные дела требуют меньших усилий.

При правильном режиме труда и отдыха труд становится менее утомительным. Всякое переутомление - это результат неправильного режима дня.

После напряженной дневной работы организму любого человека, его центральной нервной системе нужен полноценный отдых. Такой отдых может доставить только сон.

Сон достаточной продолжительности обеспечивает высокую работоспособность в течение значительного времени. Очень полезно перед сном спокойно погулять минут 20-30, а затем проветрить комнату и провести вечерний туалет; в него следует включить мытье ног водой комнатной температуры.

Спокойному, глубокому сну препятствует и слишком поздний прием пищи, поэтому ужин должен быть не позже чем за 1,5 часов перед сном. Постель - безусловно, отдельная, не тесная, не слишком мягкая, но и не жесткая.

Очень важно, чтобы во время сна дышали свежим воздухом. Комнату перед сном нужно хорошо проветрить; еще лучше спать при открытой форточке. Температура воздуха в спальне не должна превышать +16-17°.

2. Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней

среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах. Например: при резком снижении или повышении температуры внешней среды закаленный организм резко отреагирует сужением или расширением сосудов на угрозу возможного сильного охлаждения либо перегрева, и ограничит или повысит теплоотдачу. Закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.

Закаливание организма можно разделить на несколько видов в зависимости от проводимых процедур.

Аэротерапия – закаливание воздухом. Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом件 полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма.

Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом. Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма.

Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к этому виду закаливания нужно относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания солнцем. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Неправильное закаливание солнцем может привести к тяжелым заболеваниям. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.

Хожжение босиком. Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хожжение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет. Этот вид закаливания является хорошей профилактикой очень многих заболеваний.

Закаливание водой. Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней,

принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества.

Правила закаливания.

Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров. Детям и людям, страдающим различными заболеваниями можно начинать закаливание с щадящих процедур и только после консультации с врачом.

Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце.

Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих

процедур.

Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.

3. Здоровый образ жизни – это поведение и привычки человека, помогающие ему сохранить и улучшить здоровье. Заботясь о физическом и ментальном здоровье, человек способен предотвращать разные заболевания, лучше справляться с проблемами, стрессами и наслаждаться жизнью. Ведение здорового образа жизни имеет решающее значение для каждого человека, поскольку обеспечивает хорошее самочувствие и долголетие. Люди, ведущие здоровый образ жизни, гораздо менее подвержены риску развития заболеваний и менее склонны к преждевременной смерти от рака или сердечно-сосудистых заболеваний, чем люди с вредными привычками.

Здоровый образ жизни включает в себя физическое здоровье и эмоциональное (или психическое) здоровье человека, которые хорошо функционируют вместе. Как говорится: «В здоровом теле здоровый дух». К основным компонентам здорового образа жизни относятся:

1. Отсутствие вредных привычек. Избавиться от вредных привычек – это первое и самое важное, что человек может сделать для своего здоровья и увеличения продолжительности жизни. Например, курение наносит большой вред здоровью, увеличивая риск развития рака легких, почек, пищевода и других заболеваний. По данным Национального института рака в США, курение табака является наиболее частой причиной преждевременной смерти. Для достижения «нормального» уровня риска сердечных заболеваний у курильщиков требуется около 15 лет без курения. Поэтому лучше прямо сейчас бросить курить и избегать пассивного курения.

2. Правильное питание. Соблюдение здоровой диеты – еще одна важная часть здорового образа жизни. Правильное питание предполагает потребление здоровой пищи (необработанных продуктов, клетчатки, орехов, цельного зерна, ненасыщенных жиров и жирных кислот омега-3, обезжиренных молочных продуктов), а также ограничение количества потребляемого жира, соли, сахара. Основная часть рациона питания должна состоять из фруктов, овощей, так как плоды содержат много витаминов и минералов. Потребление здоровой пищи укрепляет иммунитет, снижает риск развития многих заболеваний, помогает в лечении желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и диабета.

3. Физическая активность. Физические упражнения вносят основной вклад в здоровый образ жизни, так как движение – ключ к успешной жизни. Ежедневные физические упражнения по 30 минут не только улучшают формы тела, но и помогают предотвратить ишемическую болезнь сердца, инсульт, диабет, ожирение, высокое кровяное давление, а также болезни опорно-двигательной системы путем наращивания мышц и увеличения прочности костей. Занятия спортом также стимулируют выработку гормонов счастья «эндорфинов», что снимает стресс, уменьшает симптомы тревоги, депрессии, поднимает самооценку, улучшает настроение и общее психическое здоровье.

4. Контроль веса. Правильный вес для каждого человека зависит от таких факторов, как пол, рост, возраст и гены. Масса здорового тела, определяемая как нормальный индекс массы тела (ИМТ), должна составлять от 18,5 до 24,9. Избыточный вес увеличивает риск широкого спектра заболеваний,

включая диабет, сердечные заболевания, рак. Центры по контролю и профилактике заболеваний отмечают, что снижение на 5-10% общей массы тела может помочь нормализовать уровень холестерина, сахара в крови, уменьшить артериальное давление. Контролировать увеличение веса, а людям с ожирением – сбрасывать лишние килограммы, помогают регулярные физические упражнения.

5. Управление стрессом. То, как человек чувствует себя физически, оказывает большое влияние на его душевное состояние. Точно так же при стрессе ухудшается физическое здоровье и уровень энергии. Поэтому важно расслабляться после эмоциональных нагрузок эффективным способом (физические упражнения, сон, прогулка), чтобы предотвратить депрессию,

беспокойство. Исследования показали, что люди, уделяющие время отдыху, более устойчивы к стрессовым ситуациям.

6. Отдых, здоровый сон. Для поддержания работоспособности и производительности организм нуждается в полноценном отдыхе и здоровом сне. Недостаток сна и хроническая усталость могут привести к множеству проблем со здоровьем, включая ожирение, диабет, болезни сердца. Продолжительное недосыпание снижает иммунитет и способность организма противостоять простуде, гриппу. Человеку требуется 7-9 часов для полноценного сна. Здоровому сну также способствует физическая активность. Всего 10 минут аэробных упражнений (ходьба, езда на велосипеде, прогулка на свежем воздухе) значительно улучшают качество сна.

Знание основ здорового питания.

Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни.

Но вот какой именно способ питания считать правильным? На этот счет существует множество теорий, и чуть ли не каждый день появляются новые. Кто-то выступает за полный отказ от мяса, кто-то провозглашает сыроедение панацеей от всех болезней и бед, а кто-то разрабатывает сочетания продуктов, якобы позволяющие организму достичь полной пищевой гармонии. На самом деле, любые ограничения в питании вряд ли можно считать полезными и приемлемыми для всех. Человеческий организм — очень сложная система, для нормального функционирования ему требуется и мясная, и растительная пища. Недостаток полезных веществ, содержащихся в том же мясе, например железа высокой биологической доступности, может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Правильное питание заключается не в контроле калорий и жестких диетах, а в обеспечении организма полноценным рационом, в который входят все необходимые для него продукты: мясо, злаки, овощи, фрукты.

Правило № 1. Навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.

Правило № 2. Ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах или привезенные издалека, из-за обработки химикатами и длительного хранения не только теряют всю пользу, но и становятся аккумуляторами нитратов и других вредных химических соединений.

Правило № 3. Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике.

Правило № 4. Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкие газировки — полностью под запретом, в них содержится слишком много сахара.

Правило № 5. Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.

Обязательно соблюдайте режим питания. Редкие приемы пищи вредны так же, как постоянные перекусы и привычка все время что-нибудь жевать. Здоровому человеку оптимально есть 4–5 раз в день, промежуток между едой более 5 часов замедляет метаболизм и заставляет организм переходить на режим экономии. В результате начинают накапливаться жировые отложения. Постарайтесь не перекусывать на рабочем месте или у телевизора.

Ежедневно съедайте немного свежих овощей и фруктов. Рекомендованное количество —

по 300 г тех и других. Так вы получите все необходимые витамины и клетчатку. Очень удобно брать с собой на работу заранее порезанное яблоко или грушу, огурец или морковные палочки. Конечно, немедленно и полностью изменить свои привычки и отказаться от вкусного торта с чашечкой крепкого кофе очень сложно. Так что изредка можно позволить себе и бутерброд с колбасой, и пирожное. Главное, чтобы это не стало ежедневной пищей.

Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В современном обществе увеличиваются требования к физической подготовленности, которая необходима для трудовой деятельности. Обществу необходимы «трудовые ресурсы» с высоким уровнем физической и умственной работоспособности. Одной из основных причин, влияющих на состояние здоровья, является уровень двигательной активности. Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация.

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой соответственно снижает двигательную активность, что приводит и к снижению уровня физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития.

Потребность в движении, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья - вот психологические основы занятий физической культурой и спортом. Таким образом, для формирования мотивации к занятиям физкультурой необходимо создать интерес к занятиям, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании и потребности в регулярных занятиях, с целью повышения уровня здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.

Основой формирования потребности является знание. Знание формирующим образом влияет на мотивы и интересы. Знания о значимости того или иного вида деятельности на индивида, формируют потребность в двигательной активности.

Основой мотивации является познавательная деятельность. Физкультурные знания являются мощным средством педагогического воздействия на мотивационно-потребностную сферу ребенка. Теоретические знания и практический опыт, полученный во время занятий физической культурой и спортом, формируют кругозор личности в области физической культуры и потребности в ней. Спектр этих потребностей достаточно широк: это потребность в движениях и физических нагрузках, в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, эмоциональной разрядке, самоутверждении, укреплении позиций своего «Я», в познании и в физическом совершенствовании. Овладение системой знаний помогает сформировать потребность в занятиях физическими упражнениями. А также позволяет самостоятельно использовать средства физической культуры, обеспечивая адекватную самооценку и самоконтроль.

Физкультурная деятельность становится значимой, если связывать ее с возможностями самореализации в будущей профессиональной и семейной жизни. Осознание влияния физических упражнений на организм с точки зрения физиологии, возможностей технического роста, позволяет сформировать осознанные цели. Таким образом, теоретическая подготовка способствует формированию осознанной потребности к занятиям физической культурой.

Активность действия или деятельности зависит от внутренней позиции личности и эмоциональных переживаний. Физкультурная активность обусловлена в основном эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурных занятий и доставления удовольствия от процесса физкультурной активности, то есть удовлетворение от самого процесса занятий. Удовлетворение от самого процесса занятий формирует внутреннюю мотивацию. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда занимающиеся испытывают удовлетворение от самого процесса, условий занятий, характера взаимоотношений с педагогом,

товарищами по тренировочной группе во время этих занятий.

Необходимо сформировать процесс, в результате которого занятия физической культурой приобретают личностный смысл, создают устойчивость интереса, превращая внешние заданные мотивы деятельности, во внутренние потребности личности.

Мотивы занятий физической культурой и спортом у юношей и девушек разнообразны. Само понятие «спорт» юноши и девушки рассматривают по-разному. Для большинства девушек занятия спортом – это одно из средств, направленных на обладание красивой фигурой, правильной осанкой. Для юношей более характерно стремление максимально совершенствоваться в избранном виде спорта, для достижения наилучшего спортивного результата.

В основу психолого-педагогических воздействий, способствующих обеспечению развития профессионально важных качеств, личностных особенностей, должно быть положено воспитание у спортсменов постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование, самовоспитание, саморазвитие.

Главным действующим лицом в спорте является спортсмен и тренеру не безразлично, что же движет спортсменом в его спортивном совершенствовании, как активизировать этот «двигатель» - запускать его действие? Тренер, вооруженный информацией об особенностях мотивации своего ученика, выступает как тонкий творец и истинный создатель спортивного результата. Мотивация человека является составной частью его характера, она формируется в течение всей жизни, начиная с раннего детства.

В детском возрасте источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении с друзьями, особенности и склонность двигательной задачи. Мотивация в спорте зависит как от внутренних причин (темперамент, черты характера), так и внешних (влияние родителей, педагогов, тренеров). Внедрение новых организационно-методических приемов физического воспитания, наличие необходимых современных сооружений, использование и модернизация технических средств создают положительный фон формирования стойких интересов (мотиваций) к спортивным знаниям.

По признанию многих спортивных психологов, мотивационная сфера спортсмена - это стержень, ядро его личности, совокупность внутренних побудительных сил к действию. Уровень мотивации к работе имеет двойственный характер. С одной стороны, долговременный (сила мотива, достижения цели), с другой - ситуативный.

У спортсменов мотивация - побуждение к действию, играет большую роль. Однако при этом необходимо учитывать, что для достижения цели в конкретном соревновании спортсмен должен мотивироваться самым сильным мотивом иерархии, который может реализоваться в данных условиях. Такой мотив активизируется и становится действенным. В последнее время в нашей стране все больше возрастает роль рыночной экономики и рыночных отношений.

В связи с этим в обществе сложилась такая ситуация, когда материальные ценности стали занимать ведущее место в жизни многих людей. И это не могло не отразиться, как на деятельности спортсменов, так и на особенностях спортивной мотивации.

Рабочая программа по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

Таблица №5

№ пп	Показатель учебной нагрузки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1	1	1	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего	42	42	42	42	42	42

	времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь						
3.	Общее количество часов в год	25	25	32	40	38	46
4.	Общее количество занятий в год	13	13	13	20	19	23
5.	Форма контроля	Тестирование, зачет					

Объем учебной нагрузки по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

Таблица №6

№ пп	Разделы (темы)	1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	История развития спорта	4	4	3	3	4	4
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4	3	3	4	5	6
3.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	3	3	4	5	5	5
4.	Знания, умения и навыки гигиены	4	4	5	6	6	8
5.	Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	4	4	5	6	6	7
6.	Основы здорового питания	3	3	6	8	6	8
7.	Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	3	4	6	8	6	8
ИТОГО часов в год		25	25	32	40	38	46

3.2. Методика и содержание работы по предметной области «общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Задачи ОФП по предметной области «общая физическая подготовка»:

- укрепление здоровья;
- обеспечение разностороннего физического развития, способствующего улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание с учетом специфики занятий волейболом;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде;

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Средствами ОФП являются:

- общеразвивающие упражнения без предметов, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, скамейка, канат);

- упражнения для развития координации, равновесия;

- упражнения для формирования правильной осанки;

- подвижные игры;

- эстафеты.

Методические материалы по предметной области «общая физическая подготовка»

Примерные упражнения для развития силы мышц кистей:

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями.

2. Вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках.

3. Передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1 кг).

4. Вращение кистями палки «наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз 5-15 кг».

Примерные упражнения для развития силы мышц плечевого пояса:

1. Сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера.

2. В упоре лёжа отталкивание от пола с хлопком перед грудью.

3. Броски набивных мячей различного веса и из различных исходных положений на различные расстояния.

Примерные упражнения для развития мышц туловища:

1. Вращение туловища в разных направлениях.

2. Вращение туловища с отягощением (штанга, мешок с песком, партнер).

3. Наклоны вперед и стороны с отягощением.

Примерные упражнения для развития силы мышц ног:

1. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки.

2. Выпрыгивания из полуприседа и приседа.

3. Прыжки через скакалку на различную высоту в разном темпе.

4. Прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте.

5. Прыжки на матах, песке, в снегу, в воде.

6. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим напрыгиванием на предмет.

7. Серия прыжков с преодолением препятствий.

8. Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения.

9. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.

Рабочая программа по предметной области «общая физическая подготовка»

Таблица №7

№ пп	Показатель учебной нагрузки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1	1	2	2	2
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов в год	50	52	62	70	72	80
4.	Общее количество занятий в год	25	26	31	35	36	41
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение нормативов ОФП			3 юн. разряд	2 юн. разряд	1 юн. разряд
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	Промежуточная аттестация					

Объем учебной нагрузки по предметной области «общая физическая подготовка»

Таблица №8

№ пп	Разделы спортивной подготовки	1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	Упражнения для развития мышц кистей	12	13	15	17	18	20
2.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса	13	13	15	18	18	20
3.	Упражнения для развития мышц туловища	12	13	16	17	18	20
4.	Упражнения для развития силы мышц ног	13	13	16	18	18	20
ИТОГО часов в год		50	52	62	70	72	80
5.	Форма контроля	выполнение нормативов ОФП	выполнение нормативов ОФП	выполнение нормативов ОФП	выполнение нормативов ОФП	выполнение нормативов ОФП	выполнение нормативов ОФП

3.3. Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта»

Задачами работы по предметной области «вид спорта» являются:

- развитие у обучающихся физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой волейбола;
- овладение обучающимися основами техники и тактики волейбола;
- освоение обучающимися комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение обучающимися соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных нагрузок;
- привитие обучающимся знаний о требованиях техники безопасности, инвентарю и спортивной экипировке в волейболе;
- приобретение обучающимися опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- привитие обучающимся знаний основ судейства по волейболу.

Методические материалы по предметной области «вид спорта»

3.3.1. Техническая подготовка

Первый и второй годы обучения.

Техника нападения.

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

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

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

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

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты.

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

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

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

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей

«механическим блоком» в зонах 3, 2, 4, «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Третий год обучения.

Техника нападения.

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

2. Передачи: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях: встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в стойках на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2 6-3-4; передача в прыжке, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание мяча кулаком: у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного удара (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой).

3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину; с набрасыванием партнера в парах; нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий по подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

Четвертый и пятый годы обучения.

Техника нападения.

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке; в зонах 2-4, 4-2, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки, стоя и в прыжке.

3. Подачи: нижние – 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.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом из

зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, нападения и перекаты после нападений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону последующим падением и перекатом на бедро (право вправо, левой влево); прием отклонившегося от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4 стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Шестой год обучения.

Техника нападения.

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту) посланного передачей; а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивается расстояние (3-10 м); б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180 градусов (в зонах 2,4, 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

3. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания – с места и после перемещения; с набрасывания партнера – с места и после перемещения; на точность в пределах границы площадки.

4. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевым линиям; соревнование на точность опадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию – средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3 и 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (право, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи нападающего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

3.3.2. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка

Чередование упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Многократное выполнение технических приемов. Многократное выполнение каждого из изученных тактических действий – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях

Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Установки на игру, разбор игр.

3.3.3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в волейболе

Оборудование

Таблица №9

№ пп	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Сетка волейбольная со стойками	комплект	1
2.	Мяч волейбольный	шт.	10
3.	Протектор для волейбольных стоек	шт.	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
5.	Мяч набивной весом от 1 до 5 кг	шт.	10
6.	Мяч футбольный	шт.	2

7.	Мяч теннисный	шт.	10
8.	Скакалка гимнастическая	шт.	15
9.	Утяжелитель для ног	шт.	15
10.	Утяжелитель для рук	шт.	15
11.	Эспандер резиновый ленточный	шт.	15

Спортивная экипировка, подлежащая передаче в индивидуальное пользование

Таблица №10

№ пп	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (месяцев)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	--	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук		--	--
3.	Кроссовки для волейбола	пар		--	--
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар		--	--
5.	Майка	штук		--	--
6.	Носки	пар		--	--
7.	Полотенце	штук		--	--
8.	Сумка спортивная	штук		--	--
9.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект		--	--
10.	Фиксатор коленного сустава	комплект		--	--
11.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект		--	--
12.	Футболка	штук		--	--
13.	Шапка спортивная	штук		--	--
14.	Шорты спортивные	штук		--	--
15.	Шорты эластичные (тайсы)	штук		--	--

Спортивный инвентарь, подлежащий передаче в индивидуальное пользование

Таблица №11

№ пп	Наименование	Единица измерения	Количество	Срок эксплуатации
1.	Мяч волейбольный	штук	--	--

3.3.4. Требования техники безопасности при занятиях волейболом

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по волейболу возможно воздействие на обучающихся

следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по волейболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по волейболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.)

2.3. Запрещается входить в спортивный зал с жевательной резинкой.

2.4. Проверить надежность установки и крепления волейбольной сетки и другого спортивного оборудования.

2.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.6. Запрещается входить в зал, брать мячи и использовать инвентарь и оборудование спортивного зала без разрешения тренера-преподавателя.

2.7. Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Все действия необходимо выполнять только по команде тренера-преподавателя. По свистку тренера-преподавателя необходимо остановиться и слушать его указание.

3.2. На тренировочных занятиях необходимо четко выполнять все упражнения; во время отработки отдельных элементов следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги товарищу, что может послужить причиной падения и травмы.

3.3. Строго выполнять правила проведения игры.

3.4. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.5. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.6. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

3.7. Запрещается выходить из зала во время занятия без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить тренировочное занятие и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Окончание занятия происходит организованно по команде тренера-преподавателя.
- 5.2. Спортивный инвентарь необходимо с разрешения тренера- преподавателя убрать на место его постоянного хранения.
- 5.3. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ.

3.3.5. Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях

ЕДИНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН УЧАСТИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Таблица №12

№ пп	Наименование	Сроки проведения	Место проведения
Школьные			
1.	Новогоднее первенство МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп» по волейболу	декабрь	МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
2.	Открытое первенство города Шумерля по волейболу, посвященное 70-летней годовщине победы в ВОВ	февраль	МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»

3.3.6. Основы судейства в волейболе

Перед началом матча. Судейская бригада готовится к началу матча как предусмотрено официальным протоколом. Судьи должны быть готовы к представлению в официальной судейской униформе как минимум за 45 минут до указанного в расписании времени начала матча. Вся судейская бригада - первый судья, второй судья, судья-секретарь, резервные судьи, линейные судьи - должны пройти тест на содержание алкоголя, который проводит медицинский персонал организаторов матча. Если первый судья не прибыл вовремя в назначенное время, то второй судья должен начать процедуру подготовки к матчу, уведомив об этом Контрольный комитет организаторов матча. Если первый судья не смог прибыть или не прошел тест на содержание алкоголя, или он не может проводить матч из-за каких-либо проблем со здоровьем, то второй судья проводит матч в качестве первого судьи, а резервный судья занимает место второго судьи. В случае, если резервного судьи нет, то организаторы матча при участии первого судьи должны решить, кто будет действовать в качестве второго судьи.

Во время матча. В момент исполнения подачи первый судья следит за расстановкой подающей команды, второй судья наблюдает за расстановкой принимающей команды. В момент подачи второй судья должен располагаться на стороне площадки принимающей команды. После подачи он перемещается вдоль боковой линии к средней линии, максимально близко к линии атаки. Во время атаки его позиция - на стороне площадки защищающейся команды. Таким образом, во время матча второй судья должен постоянно менять свою позицию. В обязанность первого судьи входит следить за всеми контактами с мячом - игроками, оборудованием или другими объектами. Соответственно, он первый проверяет на соответствие правилам каждое касание мяча. В момент атаки он смотрит непосредственно на атакующего игрока и на мяч и боковым зрением отслеживает вероятное направление полета мяча. Если мяч после удара попадает в сетку, то первый судья должен смотреть в направлении вертикальной плоскости сетки. Если игроки на скамейке запасных или в зоне разминки действуют против правил, второй судья должен немедленно проинформировать первого судью, но только после окончания розыгрыша мяча. Только первый судья вправе применить к нарушителям какие-либо

санкции. Когда второй судья замечает ошибку в расстановке принимающей команды, он дает свисток и с помощью официальных жестов обозначает ошибку и указывает на игроков, нарушивших расстановку. Согласно правилам игры в волейбол каждая допущенная игроками ошибка наказывается очком. Поэтому важно, чтобы каждый судья незамедлительно сигнализировал о замеченной ошибке, допущенной игроками в зоне его ответственности. По свистку одного из судей розыгрыш заканчивается. После свистка одного судьи у другого судьи нет право использовать свой свисток, так как розыгрыш уже закончен по первому свистку. Если судьи будут давать повторные свистки, то это вызовет замешательство среди игроков и зрителей. В обязанности второго судьи входит отвечать на запросы по перерывам в ходе матча (тренерские перерывы, замены, оказание медицинской помощи и т.п.), но только в том случае, если мяч «вне игры». Если второй судья по какой-либо причине не заметил обращенного к нему запроса о приостановке игры, то первый судья может помочь второму судье, отвечая на запрос. Если во время матча вторым судьей будет замечено неспортивное поведение кого-либо из игроков, то при первой же возможности (после завершения розыгрыша), он должен информировать об этом первого судью, который в свою очередь предупреждает или наказывает провинившихся в зависимости от тяжести проступка.

Повторы. Во время международных официальных соревнований под эгидой ФИВБ телекомпания хозяев турнира может попросить об организации «отложенного повтора» (replay delay) в том случае, если необходимое оборудование для этого согласовано с Оргкомитетом турнира и Контрольным комитетом ФИВБ. Для этого на столбе перед первым судьей устанавливается электрическая лампа, при помощи которой телеведущий может сигнализировать о требуемой задержке времени для повтора предыдущего эпизода игры. Однако этот запрос может быть подан не более чем 8 раз за сет, и задержка времени между розыгрышами каждый раз не может быть более 7 секунд.

Перерывы между партиями. В официальных правилах волейбола записано, что компетентным лицом по согласованию с организаторами перерыв между вторым и третьим сетом может быть увеличен до 10 минут. В этом случае после второй партии команды и судьи должны покинуть игровой зал (уйти в раздевалку) и вернуться обратно за 3 минуты до начала третьей партии. Действия игроков и судей при обычных (3-х минутных) перерывах между партиями (с 1 по 4).

Команды. В конце каждого сета шесть игроков каждой команды должны построиться на лицевой линии своей стороны площадки. Игроки меняются сторонами площадки в том направлении, где расположена вышка первого судьи.

После матча. По протоколу ФИВБ после игры первый и второй судья стоят перед судейской вышкой. Игроки обеих команд строятся на лицевой линии соответствующей стороны площадки. Первый судья дает свисток, и игроки подходят с обеих сторон к судьям и обмениваются с ними рукопожатием, затем проходят вдоль сетки и приветствуют соперников, после чего подходят к своим скамейкам. Первый и второй судьи вдоль сетки подходят к столу судьи-секретаря, проверяют игровой протокол, подписывают его и благодарят за игру судью-секретаря и линейных арбитров. Но и после этого работа судей еще не закончена. Даже после финального свистка судьи должны фиксировать случаи неспортивного поведения среди игроков, участвовавших в матче. До тех пор пока команды находятся в спортивном комплексе, случаи неспортивного поведения регистрируются и заносятся в игровой протокол в разделе «Примечания» или описываются в отдельном отчете.

Рабочая программа по предметной области «вид спорта»

Таблица №13

№	Показатель учебной нагрузки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
пп							

1.	Количество занятий в неделю	1	1	1	1	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов в год	38	40	44	54	60	67
4.	Общее количество занятий в год	19	20	22	27	30	34
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение нормативов ОФП			3 юн. разряд	2 юн. разряд	1 юн. разряд
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	Промежуточная аттестация					

Объем учебной нагрузки по предметной области «вид спорта»

Таблица №14

№ пп	Разделы спортивной подготовки	1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	Техническая подготовка	8	9	10	12	12	14
2.	Тактика нападения	8	8	8	11	12	14
3.	Тактика защиты	8	8	9	11	12	14
4.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	8	9	9	11	12	14
5.	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	6	6	8	9	12	11
ИТОГО часов в год		38	40	44	54	60	67
6.	Форма контроля	промежуточная аттестация					

3.4. Методика и содержание работы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»

Задачами содержания работы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» являются:

- развитие у юных спортсменов умения точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами волейбола и подвижных игр;
- развитие у юных спортсменов умения развивать физические качества в волейболе

средствами других видов спорта и подвижных игр;

- развитие у юных спортсменов умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Методические материалы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»

Подвижные игры на развитие прыгучести.

1. «Удочка». Играющие встают по кругу. В центре – водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и так далее).

а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим.

б) Играют до победителя, тот становится водящим.

в) Встают парами, тройками, взявшись за руки.

г) Встают в колонну по два, по три.

д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).

2. «Зайцы в огороде». На площадке чертят два круга, один – в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».

3. «Бой петухов». Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстояние 6-8 м. В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2,5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

4. «Волки» и «зайцы». Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - «зайцы», за скамейками по двое занимающихся-«волки». По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто большее количество раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».

Подвижные игры на развитие силы.

1. «Тяни в круг». Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

2. «Кто дальше». Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не переступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и так далее. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

3. «Гонка «тачек». Играющие распределяются на две команды с четным количеством

игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинается бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

4. «Не задень мяч». Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.

5. «Перетягивание каната». Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».

Подвижные игры на развитие быстроты.

1. «Совушка». В углу волейбольной площадки отмечается кружком «гнездо», в котором располагается один из играющих – «совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» мгновенно замирают в той позе, в которой находились. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» она улетает в своё «гнездо», а игроки начинают бегать по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь и затем снова включаются в игру.

2. «Падающая палка». Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

3. «Стрелки». Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаётся попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

4. «Передача мячей». Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.

Подвижные игры на развитие ловкости.

1. «Охотники». «Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое либо из препятствий не разрешается.

2. «Западня». Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота»

закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.

3. «Лабиринт». Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.

Подвижные игры на выносливость.

1. «Вызывай смену». Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.

2. «Ловля цепочкой». Площадка волейбольная, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.

3. «Бег командами». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15-20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию не разъединившись и первыми вернулись на место.

Рабочая программа по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»

Таблица №15

№ пп	Показатель учебной нагрузки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество занятий в неделю	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов в год	18	18	18	20	23	25
4.	Общее количество занятий в год	9	9	9	10	12	13
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение контрольных нормативов					

6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация
----	--	--------------------------

Объем учебной нагрузки по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»

Таблица №16

№ пп	Разделы спортивной подготовки	1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	Подвижные игры на развитие прыгучести	4	4	4	4	5	5
2.	Подвижные игры на развитие силы	3	3	3	4	4	5
3.	Подвижные игры на развитие быстроты	4	4	4	4	5	5
4.	Подвижные игры на развитие ловкости	3	3	3	4	4	5
5.	Подвижные игры на выносливость	4	4	4	4	5	5
Итого часов в год		18	18	18	20	23	25
6.	Форма контроля	контрольные игры					

3.5. Методика и содержание работы по предметной области «специальные навыки»

Задачами содержания работы по предметной области «специальные навыки» являются:

- развитие у юных спортсменов умения развивать профессионально необходимые физические качества волейболу;
- развитие у юных спортсменов умения определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- развитие у юных спортсменов умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Методические материалы по предметной области «специальные навыки»

Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волейболистов. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций на протяжении одной игры или нескольких игровых дней основано на высоком уровне развития физических качеств, в числе которых и координационные способности.

Для волейбола наиболее значимы скоростно-силовые способности. Для развития силы большое значение имеет увеличение мышечной массы с помощью упражнений с отягощениями. Характерная черта развития силы - возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы.

1. «Взрывная» сила - способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Большинство технических приемов в волейболе требуют проявления «взрывной» силы. Для выполнения передачи двумя руками сверху необходим определенный уровень развития силы мышц кистей; подачи - силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара - комплексное развитие

«взрывной» силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног. Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления мышечных усилий (метания, ударные движения, прыжки, броски и другое).

2. Прыгучесть - способность волейболиста прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования и вторых передач. Для появления прыгучести необходима «взрывная» сила, проявление которой зависит от развития силы определенных мышечных групп и скорости сокращения мышечных волокон. Основными средствами развития прыгучести волейболистов являются прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

3. Общая быстрота - способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота обуславливается подвижностью нервных процессов (возбуждение - торможение), биохимическими процессами в работающих мышцах (скорость расщепления и восстановления энергии), степенью владения техническими приемами, силовой подготовленностью, подвижностью в суставах и эластичностью сухожилий и мышц.

4. Специальная быстрота. В волейболе быстрота проявляется в трех основных формах:

- быстрота двигательной реакции (на сигнал партнера, на изменение игровой ситуации и другое);

- предельная быстрота отдельных движений (выполнение технических приемов);

- быстрота перемещений - максимально быстрое перемещение по площадке к мячу с последующим выполнением технико-тактических действий.

5. Простые реакции - ответ заранее известным движением на заранее известный (но внезапно появляющийся) сигнал.

6. Быстрота перемещений - способность волейболиста максимально быстро переместиться по площадке для выхода к мячу с последующим выполнением технического приема.

7. Общая выносливость - способность длительное время выполнять любую мышечную работу без снижения ее эффективности. Иначе говоря, выносливость можно определить как способность противостоять утомлению.

Рабочая программа по предметной области «специальные навыки»

Таблица №17

№ пп	Показатель учебной нагрузки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество занятий в неделю	0.2	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов в год	17	15	21	24	30	34
4.	Общее количество занятий в год	9	8	11	12	15	17
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение контрольных нормативов					

6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация
----	--	--------------------------

Объем учебной нагрузки по предметной области «специальные навыки»

Таблица №18

№ пп	Разделы спортивной подготовки	1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	Подвижные игры для развития силы	4	3	5	6	7	9
2.	Подвижные игры для развития быстроты	4	5	5	6	8	8
3.	Подвижные игры для развития выносливости	4	3	5	6	7	9
4.	Подвижные игры для развития ловкости	5	4	6	6	8	8
Итого часов в год		17	15	21	24	30	34
5.	Форма контроля	тренировочные игры					

3.6. Методика и содержание работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование»

Задачами содержания работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» являются:

- знание устройства спортивного и специального оборудования в волейболе;
- развитие у юных спортсменов умения использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение юными спортсменами навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Методические материалы по предметной области «спортивное и специальное оборудование»

1. Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.

Размеры свободной зоны: расстояние от боковых линий 3-5 м и от лицевых - 5-8 м. Высота свободного пространства над игровым полем - 12,5 м. Минимальные размеры свободной зоны и высоты свободного пространства над игровым полем могут быть указаны в положении о соревнованиях.

Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасности травмирования игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях.

Для официальных соревнований ФИВБ разрешается только деревянное или синтетическое покрытие. Любое покрытие должно быть предварительно утверждено ФИВБ. В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета.

Для официальных соревнований ФИВБ белый цвет линий является обязательным. Цвета игровой площадки и свободной зоны должны отличаться друг от друга. На открытых площадках разрешен уклон 5 мм на 1 м для дренажа. Линии площадки, изготовленные из твердых материалов, запрещены.

Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки.

Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9×9 м каждая. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до середины другой.

На каждой площадке линия атаки наносится в 3-х метрах сзади от средней линии и продолжена 5-ю линиями (15 см) с интервалами 5 см за боковыми линиями.

Для официальных соревнований ФИВБ линия атаки продолжена дополнительными прерывистыми линиями от боковых сторон, пятью короткими, 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесенными через 20 см, общей длиной 1,75 м.

Зоны и места. На каждой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и краем линии атаки, проведенной на расстоянии трех метров от этой оси (ширина линии входит в зону).

Передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны.

Зона подачи — это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии.

Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см каждая, нанесенными на расстоянии 20 см от лицевой линии, позади ее, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи.

В глубину зона подачи простирается до конца свободной зоны.

Зона замены — это часть свободной зоны, ограниченная продолжением обеих линий атаки до столика секретаря.

Место разминки. Для официальных соревнований ФИВБ места разминки размером приблизительно 3×3 м расположены за пределами свободной зоны в обоих углах со стороны скамеек команд.

Места для удаленных, оборудованные двумя стульями, располагаются в свободной зоне за продолжением лицевой линии. Они могут быть ограничены красной линией шириной 5 см.

Освещение. Для официальных соревнований ФИВБ освещение игрового поля должно быть не менее 1000-1500 люкс (измеряемое на высоте одного метра от поверхности игрового поля).

Освещенность игрового поля измеряется на расстоянии 1 м от поверхности площадки и должна быть не менее 500 люкс.

2. Сетка и стойки.

Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин.

Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не должна превышать установленную высоту более чем на 2 см.

Антенны. Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1,8 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного ему материала. Две антенны прикрепляются с внешнего края ограничительных лент и расположены на противоположных сторонах сетки. Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам плоскость перехода.

Стойки. Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5-1,0 м за боковыми линиями. Высота стоек 2,55 м, и желательно, чтобы они были регулируемы.

Для официальных соревнований ФИВБ стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 1,0 м за боковыми линиями, если иное не согласовано ФИВБ. Стойки должны быть круглыми и гладкими, без опасных для игроков или мешающих игре приспособлений. Они устанавливаются на поверхности без растяжек.

3. Мячи. Мяч должен быть сферическим, с покрытием, сделанным из эластичной или синтетической кожи, и внутренней камерой, сделанной из резины или подобного ей материала. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Материал из синтетической кожи и цветовые комбинации мячей, используемых в официальных международных соревнованиях, должны соответствовать стандартам ФИВБ.

Его окружность 65-67 см и вес 260-280 г. Все мячи, используемые в матче, должны иметь одинаковые стандарты окружности, веса, давления, типа, цвета и так далее.

Для Мировых и официальных соревнований ФИВБ должны использоваться три мяча. В этом случае 6 подавальщиков мячей находятся по одному в каждом углу свободной зоны и по одному позади каждого из судей.

Техническое оборудование.

4. Игровые часы и секундомер. Секундометрист должен быть обеспечен игровыми часами и секундомером. Игровые часы должны использоваться для отсчета времени периодов игры и перерывов между ними и должны быть расположены так, чтобы их могли отчетливо видеть все, кто связан с игрой. Для отсчета времени затребованных перерывов должен использоваться секундомер, но не игровые часы. Если основные игровые часы располагаются над центром игровой площадки, то они должны дублироваться табло, располагающимися по обеим лицевым сторонам игровой площадки на высоте достаточной, чтобы быть отчетливо видимыми всеми, кто связан с игрой. Каждое из этих табло должно показывать счет и оставшееся время игры.

5. Сигналы. Необходимо иметь оборудование, по крайней мере, для двух сигналов с различным и очень громким звучанием: один – для секундометриста и секретаря. Для секундометриста он должен звучать автоматически и указывать на окончание половины, периода и игры. Для секретаря и секундометриста сигнал должен работать в ручном режиме.

6. Табло счета. Должно иметься табло счета, отчетливо видимое каждому, кто связан с игрой, включая зрителей.

7. Протокол. Для всех основных официальных соревнований, проводимых ФИБА, должен использоваться протокол, утвержденный Международной Федерацией волейбола.

Рабочая программа по предметной области «спортивное и специальное оборудование»

Таблица №19

№ пп	Показатель учебной нагрузки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество занятий в неделю	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов в год	16	13	15	17	23	25
4.	Общее количество занятий в год	8	7	8	9	12	13

Объем учебной нагрузки по предметной области «спортивное и специальное оборудование»

Таблица №20

№ пп	Разделы подготовки	1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	Спортивное и специальное оборудование в волейболе	3	3	3	3	3	4
2.	Требования безопасности к спортивному и специальному оборудованию в волейболе	3	2	3	3	4	4
3.	Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта)	2	2	3	2	4	4
4.	Контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь	2	2	2	3	4	4
5.	Судейское оборудование и инвентарь в волейболе	3	2	2	3	4	5
6.	Средства защиты и разделения спортивных залов и сооружений	3	2	2	3	4	4
Итого часов в год		16	13	15	17	23	25
7.	Форма контроля	контрольное тестирование					

3.7. Методы выявления и отбора одаренных детей

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в волейболе.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких

спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в тренировочные группы спортивных школ.

К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько ребенок соответствует тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей спортсменов-волейболистов. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и так далее. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у волейболистов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества и другое. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям волейболом и высоким спортивным достижениям.

Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивного учреждения. В

соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

3.8. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы на занятиях по волейболу

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Занятия по волейболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий волейболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и без каблуков).

2.2. Играть в волейбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2.3. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления стоек и волейбольной сетки, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

Тренер должен проверить состояние спортивной площадки необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

В случае проведения занятий на улице необходимо выполнение следующих требований. Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг волейбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку волейбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

Волейбольный мяч должен быть круглым, без выступающих швов. От того, как накачан мяч, зависит качество приема. Чрезмерно накачанный мяч будет жестко ударять по пальцам.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников.

3.2. Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

3.3. Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) педагога (тренера).

3.4. Выполнять правила игры в волейбол.

3.5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога (тренера).

3.8. Используя в работе тренажеры или другие технические средства, следует позаботиться о том, чтобы они не стали причиной возникновения травм; нужно ознакомить обучающихся с принципом их работы.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу (тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера.

4.3. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем педагогу (тренеру), при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Цель:

1. Подготовка обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого, исследовательского потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состоятельности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

5. Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

Таблица №21

Разделы плана	Содержание работы	Ответственные
сентябрь		
Нравственное воспитание	1. Состояние и развитие спорта в России. 2. Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт!»	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Всероссийский день бега «Кросс наций»	зам. директора по УСР
	2. Посещение занятий старших спортсменов и соревнований	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа с детьми «Правила поведения в игровом зале и на спортплощадке». 2. Инструктаж по технике безопасности «Дорога в школу и домой. Правила дорожного движения»	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	1. Составление списка неблагополучных семей и детей «группы риска». 2. Дискуссионная встреча «Подростковый бунт»	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Проведение родительского собрания на тему: «Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор

	актива»	
октябрь		
Нравственное воспитание	Беседа с детьми «Голосуем за жизнь вместе»	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
Эстетическое воспитание	Праздничное мероприятие «Посвящение в юные спортсмены»	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Пиво и пивной алкоголизм». 2. Инструктаж по технике безопасности на тему: «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту»	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	1. Беседа с детьми «Скажем наркотикам «НЕТ!» 2. Уличный стритбол «Жизнь без наркотиков»	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания. «Токсикомания среди подростков». 2. Индивидуальные беседы с родителями	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	1. Посещение тренировок ДЮСШ с культивируемым видом спорта волейбол	тренеры-преподаватели
ноябрь		
Нравственное воспитание	1. Спортивное мероприятие «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам». 2. ГТО	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
Патриотическое воспитание	1. Участие в городских турнирах и мероприятиях, посвященных дню матери, Дню народного единства	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта». 2. Инструктаж по теме: «Правила безопасного поведения на дорогах и на транспорте»	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Просмотр художественного фильма «Движение вверх»	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Влияние личностных качеств родителей в формировании психического состояния ребенка	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
декабрь		
Нравственное воспитание	Участие в спортивных мероприятиях, посвященных	тренеры-преподаватели

	Всемирному Дню борьбы со СПИДом «Спорт против наркотиков»	
Эстетическое воспитание	Участие в новогодних представлениях	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж по технике безопасности на тему: «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». 2. Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале»	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	Дискуссионная встреча «Как уберечь ребенка от наркотиков»	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Как помочь ребенку справиться с эмоциями» 2. Индивидуальные беседы с родителями	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
Профориентационная работа	Встреча с выпускниками спортивной школы	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
январь		
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж на тему: «Правила безопасного поведения на водоемах в зимнее время». 2. Беседа о вреде наркотиков	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Проведение родительского собрания на тему: «Сотрудничество семьи и школы в формировании общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка и его психофизических особенностей». 2. Индивидуальные беседы с родителями	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
февраль		
Патриотическое воспитание	Участие в турнире по волейболу, посвященному годовщине со дня создания Красной Армии и Военно-морского флота	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж на тему: «Правила безопасности при	тренеры-преподаватели

	обнаружении неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов» 2.Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	
Работа с обучающимися «группы риска»	Посещение Шумерлинского краеведческого музея, музея достижений спортивной школы	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
март		
Нравственное воспитание	Беседа « Моральный кодекс волейболиста»	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1.Участие в городских мероприятиях, посвященных празднованию 8 марта	тренеры-преподаватели
	2. Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1.Беседа о вреде курения. 2. Инструктаж на тему: «Правила безопасности для волейболистов на спортплощадке»	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	1.Изучение условий воспитания в семье. 2. Профилактическая беседа «мифы о наркотиках»	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
Профориентационная работа	Выезд в город Канаш на зональные игры первенств Чувашской Республики	тренеры-преподаватели
апрель		
Нравственное воспитание	1.Проведение месячника профилактики суицидального поведения. 2. Всемирный день здоровья	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1.Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре» 2.Инструктаж по технике безопасности на тему: «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение, сели, выбросы химических веществ, радиоактивное заражение местности)»	тренеры-преподаватели

Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Выезд в город Чебоксары на финальные игры первенств Чувашской Республики	тренеры-преподаватели
май		
Патриотическое воспитание	1. Участие в митинге и параде в честь Дня Победы. 2. Участие в городском турнире по стритболу, посвященному Дню Победы	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж на тему: «Правила поведения при пожаре». 2. Организация лекции «Правила поведения при совершении в отношении вас противоправных деяний»	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Встреча с чемпионами первенства Чувашской Республики и чемпионами Чувашской Республики Чемпионата школьной волейбольной лиги	тренеры-преподаватели
июнь		
Работа с родителями	1. Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года. 2. Дни открытых дверей для родителей и учащихся школ города. 3. Индивидуальные беседы с родителями	тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Беседы «Люблю родной край». 2. Товарищеский турнир, посвященный Дню России	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время». 2. Беседа «Правила поведения при утечке газа»	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Коллективный просмотр фильма «Быстрее, выше, сильнее»	тренеры-преподаватели

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке для оценки результатов освоения Программы для юношей

Таблица №22

№ пп	Контрольные нормативы	Годы обучения					
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
1.	Длина тела, см	160	164	164	175	180	186
2.	Бег 30 м, с	5,5	5,3	5,3	5,0	4,8	4,7
3.	Бег 30 м (5х6 м), с	12,0	11,5	11,5	--	--	--
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка»	--	--	--	26,0	25,5	24,9
5.	Прыжок в длину с места, см	185	200	200	216	230	240
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	45	58	63	70
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м						
		- сидя	5,0	6,0	6,0	7,0	8,0
	- стоя	8,0	6,0	6,0	7,0	2,0	15,0
8.	Становая сила, кг	70	86	86	106	117	126

5.2. Контрольные упражнения по общей физической подготовке для оценки результатов освоения Программы для девушек

Таблица №23

№ пп	Контрольные нормативы	Годы обучения					
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
1.	Длина тела, см	157	162	162	174	176	178
2.	Бег 30 м, с	5,9	5,8	5,8	5,7	5,6	5,6
3.	Бег 30 м (5х6 м), с	12,2	11,9	11,9	--	--	--
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка»	--	--	--	28,7	28,0	27,4
5.	Прыжок в длину с места, см	165	175	175	200	210	216
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	38	46	50	52
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м						
		- сидя	4,0	5,0	5,0	5,7	6,5
	- стоя	8,0	9,0	9,0	10,8	13,5	14,5
8.	Становая сила, кг	55	61	61	84	94	98

5.3. Контрольные упражнения по технической подготовке для оценки результатов освоения Программы

Таблица №24

№ пп	Контрольные упражнения	Годы обучения					
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	3	5	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	--	--	--	3	4	5
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	--	--	--	3	4	5
4.	Передача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке	3	3	--	3	4	5
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	--	--	--	3	3	4
6.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	--	--	--	2	3	4
7.	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
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	--	4	--	--
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	--	--	--	--	2	3

5.4. Контрольные упражнения по тактической подготовке для оценки результатов освоения Программы

Таблица №25

№ пп	Контрольные упражнения	Годы обучения					
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	--	--	--	3	3	4
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	--	--	--	--	--	--
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	--	--	--	3	4	4
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим	--	--	--	3	4	5

	игроком)						
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное	--	--	--	4	5	5
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	--	4	--	5	6	7

5.5. Контрольные упражнения по интегральной подготовке для оценки результатов освоения Программы

Таблица №26

№ пп	Контрольные упражнения	Годы обучения					
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
1.	Прием снизу – верхняя передача	5	6	--	8	6	7
2.	Нападающий удар - блокирование	--	--	--	--	4	5
3.	Блокирование – вторая передача	--	--	--	--	5	6
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению	--	--	--	3	3	3

5.6. Вопросы для текущего контроля, освоения теоретической части Программы

1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Поведение во время проведения тренировочных занятий на стадионе, в игровом зале, на летней площадке. Правила обращения с инвентарем.

2. Состояние и развитие волейбола в России. История развития волейбола в мире и в нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене. Достижения волейболистов города Шумерля. Итоги выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд волейболистов на соревнованиях.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям (для углубленного уровня сложности).

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Понятие о рациональном питании. Режим питания, регулирования веса спортсмена. Значение витаминов. Правильный режим дня для спортсмена. Профилактика вредных привычек .

5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Самомассаж (для углубленного уровня сложности).

6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у

спортсменов. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий волейболом. Оказание первой помощи при несчастных случаях).

7. Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Значение тренировочных и

108

контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений (для углубленного уровня сложности).

8. Планирование и контроль спортивной подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле (для углубленного уровня сложности).

9. Основы техники игры и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.

10. Правила соревнований, организация соревнований. Правила соревнований по волейболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

5.7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

(промежуточная аттестация)

Таблица №27

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 5х6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,05 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,0 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)

Для зачета необходимо выполнение не менее 50% нормативов.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Электронные ресурсы

1. Всероссийская федерация волейбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.volley.ru>.
2. Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://www.sport.cap.ru/>.
3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
4. АУ ДО «СДЮСШОР №3» Минспорта Чувашии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportkomplex.cap.ru>.
5. МБОУ ДОД «ДЮСШ №1» города Новочебоксарска [Электронный ресурс]. – Режим доступа: djossh1.pf.
6. ОО «Федерация волейбола Чувашской Республики» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fvc.cheaz.ru/>

6.2. Используемая литература

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). – Краснодар, 2001.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005.
4. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М.: ФОН, 2000.
5. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
6. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
7. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
9. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2000. - 518 с.
10. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
11. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП И СФП

Таблица №28

	Бег 30 м (с)		Прыжок в длину с места (см)		Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)		Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м) - сидя - стоя - сидя - стоя	
	маль- чики	девочки	маль- чики	девочки	маль- чики	девочки	маль- чики	девочки
1-й	5,5	5,9	185	165	40	34	5,8 11,0	4,0 8,0
2-й	5,3	5,8	200	175	45	38	6,6 11,5	5,0 9,0
3-й	5,1	5,7	208	187	54	44	7,0 12,5	5,4 10,0
4-й	5,0	5,7	216	200	58	46	7,7 13,0	5,7 10,8
5-й	4,8	5,6	230	210	63	50	8,2 13,8	6,5 13,5
6-й	4,7	5,6	240	216	70	52	9,0 15,0	7,2 14,5

