

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа города Шадринска»**

Принята:
На научно-методическом
совете МБУДО «ДЮСШ
г.Шадринска»
Протокол № 4
От «25» апреля 2022 г

Утверждаю:
Директор МБУДО «ДЮСШ
г.Шадринска»
_____ Л.Г.Каменева

Приказ № 90 /1
От «01» июня 2022 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Общая физическая подготовка и обучение спортивной игре волейбол»

Возраст занимающихся 7-17 лет (подгруппы 7-10, 11-17лет)
Срок реализации 9 месяцев

Автор-составитель:
Домрачева Юлия Дмитриевна
тренер-преподаватель по волейболу высшей
квалификационной категории

Шадринск 2022 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка и обучение спортивной игре волейбол»/ Ю.Д. Домрачева; МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска»,- г. Шадринск, 2022.- 55 с.

Автор-составитель Ю.Д.Домрачева тренер-преподаватель по волейболу высшей квалификационной категории

Рецензенты Н.В.Заикина, тренер-преподаватель по волейболу высшей квалификационной категории

Рассмотрена на научно-методическом совете МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска»
Протокол № 4 от 25 апреля 2022 г.
Руководитель НМС _____ Н.А.Громова - методист

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Актуальность программы	в её высокой востребованности научиться игре в волейбол. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывные изменения обстановки, удачи или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.
Отличительные особенности	Особенность программы в том, что уже на ознакомительном уровне обучения дети делают первые шаги в мир спортивных игр, знакомятся с первыми элементарными правилами игры в волейбол. Ключевым моментом является игра самих детей, в которой они пытаются применить полученные знания и умения на практике.
Адресат программы	Программа адресована учащимся 7-17 лет, с распределением на подгруппы 7-10 лет, 11-17 лет. Принимаются на обучение все желающие, но группы формируются с учётом возраста и уровня физической, психической и социальной подготовленности ребёнка. При поступлении детей предоставляется медицинская справка с отметкой об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом, письменное заявление родителей, согласие на обработку данных.
Срок реализации (освоения) программы	9 месяцев
Объём программы	144 часа
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Групповые Особенности организации образовательного процесса: очная, и с применением дистанционных образовательных технологий
Уровни сложности содержания программы	Стартовый (ознакомительный) – 9 месяцев

1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты

Цель программы:

Реализация потребности в двигательной активности, гармоничном развитии, в приобретении начальных навыков игры в волейбол;

Задачи программы:

Основные

- возможность занятий в спортивной школе
- создавать условия для развития и саморазвития, выявлять способных и талантливых детей;
- формирование мотивации к дальнейшим занятиям спортом с перспективой перехода на следующий уровень обучения

Развивающие

- развивать культуру движений и телесную рефлексию;
- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, соревновательные навыки через обучение детей игре в волейбол;
- развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;

Учебные

- учить детей элементарным правилам игры в волейбол, с правилами судейства соревнований;
- знакомить с новыми видами деятельности (правильное распределение времени в режиме дня, страховки и самостраховки, о правильном питании спортсмена, о питьевом режиме, наблюдению и анализу своего физического развития и др.);
- учить передаче и подаче мяча, игре через сетку;
- учить правилам этикета при игре в волейбол, избегать конфликтных ситуаций;
- учить самостоятельности;

Воспитательные

- воспитывать нравственные, эстетические, волевые качества личности;
- воспитывать коммуникативные качества (общение в сотрудничестве, взаимопонимания);
- воспитывать интерес к волейболу, потребность в здоровом образе жизни;
- мотивация к дальнейшим занятиям спортом.

Планируемые результаты:

Личностные

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты

Характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий

Познавательные

- Будут знать и применять на практике волейбольные приёмы, комбинации;
- Будут знать элементарные правила игры в волейбол;
- Будут иметь представление о правилах судейства соревнований по волейболу.
- Смогут опробовать свои силы в пробных соревнованиях, различных мероприятиях соревновательного характера.

Регулятивные

Добьются

- Положительной динамики показателей физического развития (по результатам испытаний);
- Уверенной мотивация к здоровому образу жизни;
- эффективных способов достижения результата;
- овладеют навыками в новых видах деятельности (правильному распределению времени в режиме дня, приёмам страховки и само страховки, правильному питанию спортсмена, соблюдению питьевого режима, наблюдению и анализу своего физического развития и др.);
- Знать и выполнять правила этикета при игре в волейбол, уметь осознавать свои ошибки, видеть ошибки соперника.

-Проявлять инициативу, заниматься самостоятельно.

Коммуникативные – приобретут умения и навыки

- учитывать мнения и интересы окружающих и обосновывать свою позицию;
- общению в сотрудничестве, оказывать поддержку и содействие (занятия в парах, в команде);
- избегать конфликтных ситуаций;
- участвовать в коллективном разрешении проблем.

Предметные результаты

Характеризуют приобретённые умения и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы по волейболу.

- приобретут знания о волейболе и обучатся спортивной игре в волейбол;
- приобретут и смогут демонстрировать навыки здорового образа жизни;
- смогут рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- смогут вести наблюдение за показателями своего дальнейшего физического развития.

1.3. Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план

Ознакомительный курс обучения		Сентябрь-май
Количество занятий в неделю		2
Количество часов в неделю		4
Раздел подготовки	Общая физическая подготовка, специальные физические упражнения по волейболу	132
	Аттестация (контрольные упражнения на начало и конец обучения)	4
	Теоретическая подготовка	6
	Медицинское обследование	2
Общее количество часов		144
Всего занятий		72

Формирование разносторонне развитой личности – сложная задача. Обучение спортивным играм, в том числе волейболу, способно придать воспитанию и обучению активный целенаправленный характер уже начиная с раннего школьного возраста.

Важное место в системе физического воспитания детей занимают действия с мячом. Система занятий волейболом позволяет развивать физические и индивидуальные способности, формировать

прогрессивную направленность личности, способствует общему физическому развитию и воспитанию. Упражнения в бросании, ловле мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. В начале обучения игре в волейбол дети знакомятся с элементарными правилами игры, а в конце курса участвуют в соревнованиях, что позволяет в полной мере проявить полученные навыки и умения на практике.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Направленность программы «Волейбол» по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – оздоровительной, тренировочной; по времени реализации – краткосрочной. Уровень программы – стартовый.

Начальный (стартовый) курс по обучению игре в волейбол прост и доступен.

Возраст детей, участвующих в освоении данной программы от 7 до 17 лет, с распределением на подгруппы (7-10, 11-17)

Срок реализации программы – 9 месяцев (с сентября по май)

Место проведения занятий, количество занятий в неделю их продолжительность

Занятия проводятся в спортивном зале. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Отличительные особенности программы.

Особенность программы в том, что уже на ознакомительном уровне обучения дети делают первые шаги в мир спортивных игр, знакомятся с первыми элементарными правилами игры в волейбол. Ключевым моментом является игра самих детей, в которой они пытаются применить полученные знания и умения на практике.

Режим учебно-тренировочной нагрузки, наполняемость групп, требования по усвоению программы:

Наименование группы	Срок обучения (недель, занятий, часов)	Минимальный/максимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Требования по итогам обучения
СОГ	36 недель 72 занятия 144 часа	7-10 11-17лет	10	20	Нормативы по ОФП (динамика показателей)

Форма обучения

-очная

-при необходимости используется дистанционное обучение

Формы работы с учащимися

-групповые

-в тройках

-в парах

-индивидуально

Основные методы, формы обучения игре в волейбол:

-Формирование навыков игры в волейбол у ребенка проходит через ряд этапов от репродуктивного повторения алгоритмов и схем в типовых положениях, до творческого применения знаний на практике (самостоятельные игры, решение волейбольных комбинаций, игровые упражнения и др.)

Программа направлена на реализацию следующих принципов:

- Принцип развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.
- Принцип активной включенности каждого ребёнка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны.
- Принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материала.
- Принцип психологической комфортности – создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса.
- Принцип минимакса - обучение грамотному выбору стратегии в игре.
- Принцип целостного представления о мире – при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира.
- Принцип вариативности – у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора.
- Принцип творчества – процесс обучения сориентирован на совершенствование детьми собственного опыта игры в мяч.

Учебно-тематический план

Раздел	Тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		теория	практика	всего	
Теоретическая подготовка 6 часов					
1.1.	Краткий экскурс в историю волейбола. История волейбола в стране, в городе. Известные волейболисты.	1		1	Собеседования, опрос, наблюдения
1.2.	Знания, умения и навыки гигиены. Личная гигиена занимающихся волейболом и при занятиях спортом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде волейболиста.	2		2	Собеседования, опрос, наблюдения
1.3.	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. Личная гигиена юного волейболиста. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности волейболиста и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.	2		2	Собеседования, опрос, наблюдения
1.4.	Основы здорового питания. Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.	1		1	Собеседования, опрос, наблюдения
Практика 132 часа					
Вводное занятие.	Инструктаж по ТБ. Стартовая диагностика		2	2	Протокол контрольных испытаний
Общая	Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, упражнения	4	30	34	Наблюдения

физическая подготовка	для развития физических качеств				
Специальные упражнения. (Обучение игровым приёмам в волейболе)	2.1. Игры с мячом. Ознакомление с атрибутами волейбола, с приёмами в волейболе.	3	13	16	Наблюдения, методические указания Самоконтроль
	2.2.Отработка приёма верхней передачи.	3	23	28	Наблюдения, методические указания, самоконтроль
	2.3.Отработка приёма нижней передачи.	3	23	28	Наблюдения самоконтроль
	2.4.Закрепление навыков и умений с использованием различных технологий (работа у сетки, работа в тройках, групповая и индивидуальная работа, игры и эстафеты с включением приёмов передачи и др.)	3	11	24	Наблюдения, методические указания взаимоконтроль
Контроль за освоением программы	Аттестация - итоговый контроль (выполнение контрольных упражнений)			4	Протокол контрольных испытаний Анализ работы тренера-преподавателя
Врачебный контроль	Медицинское обследование на отделении спортивной медицины			2	Анализ результатов, рекомендации
	ИТОГО			144	

Содержание тематического плана

Раздел	Тема	Количество часов			Формы проведения	Формы аттестации (контроля)
		Теория	практика			
1.Теоретическая подготовка 6часов						
1.1.	Краткий экскурс в историю волейбола. История волейбола в стране, в городе. Известные волейболисты. Планирование учебного процесса.	1		1	Беседа Просмотр видео материалов	Собеседования, опрос,

					слайдов	
1.2.	Знания, умения и навыки гигиены. Личная гигиена занимающихся волейболом и при занятиях спортом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и волейболиста.	2		2	Беседа Просмотр презентаций	Собеседования, опрос, наблюдения
1.3.	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. Личная гигиена юного волейболиста. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, о влиянии спорта на здоровье человека. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности волейболиста и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.	2		2	Беседа Просмотр презентаций	Собеседования, опрос, наблюдения
1.4.	Основы здорового питания. Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.	1		1	Беседа Просмотр презентаций	Собеседования, опрос, наблюдения
2.Практика 132 часа						
Вводное занятие.	Инструктаж по ТБ. Стартовая диагностика		2	2	Контрольные упражнения	Протокол контрольных испытаний
Общая физическая подготовка	Теория Понятие «Общая физическая подготовка». Виды упражнений. Практика Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности. <u>Строевые упражнения</u> и команды для управления группой; Ходьба, бег с заданиями и без заданий. <u>Комплексы ОРУ</u> <u>Гимнастические упражнения</u> подразделяются на три группы:	4	30	34	Беседы, просмотр видео-материалов, просмотр наглядных материалов. Изучение таблиц, схем. Самостоятельно е прочтение литературы.	Наблюдения, Методические указания

	<p>первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.</p> <p>Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка); <u>Акробатические упражнения</u> включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</p> <p><u>Легкоатлетические упражнения</u> - упражнения в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег по кругу с заданиями и без заданий.</p> <p><u>Прыжки</u>: в длину с места;</p> <p><u>Метания</u>: теннисного мяча с места в стенку или в щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений и др.</p> <p><u>Подвижные игры и эстафеты</u></p>				<p>Групповая работа Индивидуальная работа по исправлению ошибок</p>	
<p>Специальные упражнения в волейболе</p>	<p>2.1. Вид спорта - волейбол</p> <p>Теория Ознакомительная беседа об атрибутах и приёмах в волейболе.</p> <p>Практика</p> <p><u>Стойка волейболиста</u> – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.</p> <p><i>Техника выполнения:</i> ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд.</p>	<p>3</p>	<p>13</p>	<p>16</p>	<p>Беседы, просмотр видео-материалов, просмотр наглядных материалов. Изучение таблиц, схем. Самостоятельное прочтение</p>	<p>Наблюдения, методические указания Анализ ошибок, Самоконтроль</p>

	<p>Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.</p> <p><i>Применение:</i> при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.</p> <p><u>Перемещения</u> – это действия игрока при выборе места на площадке.</p> <p>В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег.</p> <p>Комплекс упражнений</p> <p>1. В стойке волейболиста:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад; - приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; - двойной шаг вперёд-назад. <p>2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.</p> <p>3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.</p> <p>4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.</p> <p>5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.</p> <p>6. Игры, Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.</p>				<p>литературы. Групповая работа Работа в парах Индивидуальная работа по исправлению ошибок</p>	
	<p>2.2. Специальные упражнения Теория Ознакомление с приёмом верхней передачи (презентация) Практика</p> <p>-<i>Упражнения для развития прыгучести.</i> Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх;</p> <p>-<i>Упражнения для развития качеств, необходимых</i></p>	3	25	28	<p>Беседы, просмотр видеоматериалов или презентаций, просмотр наглядных материалов. Изучение</p>	<p>Наблюдения, методические указания, Анализ ошибок, самоконтроль</p>

	<p><i>при выполнении приема и передач мяча.</i> Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.</p> <p><i>-Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.</i> Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой и др.</p> <p>Отработка приёма передачи мяча сверху двумя руками</p> <p><i>Техника выполнения:</i> в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются к мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются</p> <p><i>Применение:</i> при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.</p> <p>Комплекс упражнений</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча. 2) Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. 3) Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч 				<p>таблиц, схем. Самостоятельное прочтение литературы. Групповая работа Работа в парах Индивидуальная работа по исправлению ошибок</p>	
--	---	--	--	--	--	--

<p>на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.</p> <p>4) В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.</p> <p>5) В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.</p> <p>6) В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.</p> <p>7) Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.</p> <p>8) Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.</p> <p>9) Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.</p>					
<p>2.3.Отработка приёма нижней передачи и приёма мяча снизу Теория ознакомление с техникой выполнения, анализ выполнения по схеме, обсуждение. Беседы о мерах безопасности, о гигиенических требованиях. Практика</p> <p><i>-Упражнения для развития прыгучести.</i> Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх;</p> <p><i>-Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.</i> Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены</p>	3	25	28	<p>Беседы, просмотр видеоматериалов или презентаций, просмотр наглядных материалов. Изучение таблиц, схем. Самостоятельное прочтение литературы. Групповая работа</p>	<p>Наблюдения, методические указания, Анализ ошибок, самоконтроль</p>

	<p>постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.</p> <p><i>-Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.</i> Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой и др.</p> <p>Отработка приёма мяча снизу двумя руками <i>Техника выполнения:</i> в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча который осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.</p> <p><i>Применение:</i> при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.</p> <p>Комплекс упражнений</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Имитация приёма мяча в исходном положении. 2) Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны). 3) В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём. 4) Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч: <ul style="list-style-type: none"> - покачивание руками вверх-вниз и в стороны; - разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча. 5) Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на 				<p>Работа в парах Ииндивидуальная работа по исправлению ошибок</p>	
--	--	--	--	--	---	--

	<p>запястья выпрямленных рук.</p> <p>6) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.</p> <p>7) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.</p> <p>8) Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.</p> <p>9) В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.</p> <p>10) Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).</p> <p>11) Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.</p>					
	<p>2.4. Закрепление навыков и умений. Работа у сетки, работа в тройках, в группах, индивидуальная работа.</p> <p>Теория: беседы, лекции, просмотр презентаций, дискуссии, анализ ошибок</p> <p>Практика</p> <p><i>-Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.</i> Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой и др.</p> <p><i>-Упражнения с резиновыми амортизаторами.</i> Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой).</p> <p>То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, по кругу руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор</p>	3	21	24	<p>Беседы, Самостоятельное прочтение таблиц, схем. Самостоятельное прочтение литературы. Самостоятельная работа Групповая работа Работа в парах, в тройках Работа у сетки</p> <p>Индивидуальная работа по исправлению ошибок</p>	<p>Наблюдения, методические указания, Анализ ошибок, самоконтроль</p>

	<p>укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.</p> <p><i>-Упражнения с набивным мячом.</i></p> <p>Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным пригибанием при замахе.</p> <p>Броски мяча снизу одной и двумя руками.</p> <p>Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой рукой вправо.</p> <p><i>-Прыжки</i> на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.</p> <p>Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.</p> <p>Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.</p> <p>Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).</p> <p>Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.</p> <p>Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами.</p> <p>То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.</p> <p>Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.</p> <p>Отработка навыков верхней и нижней передачи мяча (приёма мяча)</p> <p>1) В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.</p> <p>2) Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4; 5-3-4, 5-2-3, 5-2-4; 1-3-</p>					
--	---	--	--	--	--	--

	<p>2, 1–4–3, 1–4–2.</p> <p>3) Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.</p> <p>4) В парах: передачи мяча через сетку.</p> <p>5) Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).</p> <p>6) Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.</p>					
Контроль за освоением программы	<p>Аттестация</p> <p>-стартовая диагностика</p> <p>- итоговый контроль</p> <p>(выполнение контрольных упражнений)</p>			<p>2</p> <p>2</p>	<p>Выполнение контрольных упражнений с целью определения динамики показателей</p>	<p>Протокол контрольных испытаний</p> <p>Анализ работы тренера-преподавателя</p>
Врачебный контроль	<p>Медицинское обследование на отделении спортивной медицины</p>			<p>2</p>	<p>Прохождение медосмотра</p>	<p>Анализ результатов, рекомендации</p>

2.Комплекс организационно-педагогических условий

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	17 учебных недель
Второе полугодие	19 учебных недель
Промежуточная аттестация	по итогам реализации программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

на 20__/20__ учебный год (группа СОГ – спортивно-оздоровительная)

Распределение нагрузки на каждый месяц в учебном году (в часах)

Содержание занятий	Кол-во час.	Периоды тренировочных занятий											
		сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май			
1. Теория	8												
Вводное занятие. Как стать сильным, быстрым, ловким. Краткий обзор о виде спорта «Волейбол», о личном дневнике спортсмена. Инструктаж по ТБ.		1											
С чего начинали спортивные звёзды (на примере знаменитых спортсменов нашей школы)			0,5										
Знания, умения и навыки гигиены. Личная гигиена занимающихся				0,5						0,5			

4. Контрольные упражнения стартовой диагностики	45	-	-	-	-	-	-	-	-	1ч
5. Врачебный контроль (по годовому плану)										
	90	90	90	90	90	90	90	90	90	16часов

Формы текущего контроля/промежуточной аттестации

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль над состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы:

- начальные теоретические знания;
 - выполнение контрольных упражнений (тестов);
- опыт участия в соревнованиях.

Итоги работы (примерная форма для заполнения)

№	Фамилия, имя учащегося	Объем выполнения тренировочной работы		Аттестация	Иные результаты		Вывод
		пройдено часов программы	кол-во пропусков занятий	Итоговые испытания пройдены с динамикой показателей (+), без динамики показателей (-)	Уровень достижения запланированных результатов (высокий, средний, низкий)	Выполнение разряда (для одарённых учащихся, участвовавших в соревнованиях)	Рекомендация к дальнейшему обучению
1	144	-	+	высокий	-	Курс обучения пройден. Рекомендован к дальнейшим занятиям на базовом уровне предпрофессиональ ной программы «Волейбол»
2							
3							

Материально-техническое обеспечение

- зал с разметкой площадки,
- сетка волейбольная –1 шт.,
- мячи облегченные – 20 шт.,
- табло для ведения счета – 1 шт.,

-свисток – 1 шт.,

-отличительные повязки для капитанов команд – 2 шт.,

-спортивное оборудование и инвентарь для занятий

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной весом от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

Информационное обеспечение

- расписание занятий
- план ДЮСШ на учебный год
- образовательная программа МБУДО «ДЮСШ г.Шадринска»
- рабочие программы тренеров-преподавателей для каждой группы на учебный год (форма журнала учёта занятий)
- устав ДЮСШ
- инструкции и беседы (пакет документов)
- правила соревнований
- контрольные нормативы
- журналы учёта проведения инструктажей
- учебно-методическая литература (методический кабинет школы);
- наглядные пособия-плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений,
- альбомы, фотографии, презентации;
- Медицина спорта // Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов – Текст: электронный //Режим доступа: <http://medsport.3dn.ru/>
- Всероссийская федерация волейбола <http://www.volley.ru/pages/497/p1/>
- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» - Текст: электронный //Минобразования и науки РФ.[сайт].- М.,2011.-URL - <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
- научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» - Текст: электронный //<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
- научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - Текст: электронный // <http://www.ipk/spab.ru>
- Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров при Российском государственном университете физической культуры спорта и туризма. – Текст: электронный //- научный портал «ТЕОРИЯ.РУ» <http://www.teoriya.ru/>

Кадровое обеспечение

Наименования должностей, профессий :

Тренер-преподаватель

Старший тренер-преподаватель

Требования к образованию и обучению :

Высшее образование или среднее профессиональное образование направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки»

Требования к опыту практической работы :

Для старшего тренера-преподавателя - не менее двух лет в должности тренера-преподавателя или педагога дополнительного образования соответствующей направленности

Особые условия допуска к работе :

Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Методические материалы

Оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше. Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или Средства для планирования работы и организации тренировочных занятий по предметным областям подбираются в соответствии возрастному распределению по подгруппам (7-10лет, 11-17лет) или индивидуально для работы с одарёнными учащимися.

Предметная область «Общая физическая подготовка»

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения

включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

- Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет).
- Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет).
- Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет).
- Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).
- Бег или кросс 500-1000 м.
- Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.
- Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;
- метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет);
- метание копья в цель и на дальность с места и с шага.
- Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры.

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

Подвижные игры:

«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий:

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения:

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития прыгучести.
- Упражнения с отягощениями
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач
- Упражнения с набивным мячом
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов
- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

Предметная область «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Бег с остановками и изменением направления.

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с

набивными мячами в руках (2-5 кг.) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подаются несколько сигналов; на каждый сигнал учащиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унести», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг.).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжковые упражнения

-Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

- Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.
- Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). -Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.
- Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).
- Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.
- Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами.

То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

-Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. -Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

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

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).
- Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.
- Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Упражнения для кистей рук.

-Упражнения с кистевым эспандером, с гантелями.

-Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в степу. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

-Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

-Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

-Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой).

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

Упражнения с набивным мячом.

-Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным пригибанием при замахе.

-Броски мяча снизу одной и двумя руками.

-Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо.

-Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

-Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и па точность в зоны.

То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

-Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

-Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

-Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

-Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

-Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то

же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

-Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

-Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч отбрасывает партнер. Партнер с мячом может изменять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда

нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Предметная область «Техническая подготовка»

(используется только для планирования индивидуальной работы с одарёнными детьми)

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки 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.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шпуре; 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 вступу 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 разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

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

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

3. Прием двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя 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).

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

Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+		
Гибкость	+	+	+	+							

Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентирование воздействовать на развитие соответствующих качеств на определенном этапе. Так, на базовом уровне обучения (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на 1 году обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет. Особое место занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности.

Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов волейбола учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Оценочные материалы

Способы проверки результатов освоения программы:

-Проводятся «Открытые мероприятия» для родителей.

-В дни, когда проводятся игры соревновательного характера, дети поощряются (грамоты, призы).

-Для улучшения качества работы по обучению детей игре в волейбол и приобщения родителей к этому виду спорта, проводятся консультации практического характера, мониторинги, даются домашние задания.

Контрольные испытания

Общефизическая подготовка

Бег 30 м

Челночный бег (6 x 5 м). На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка (индивидуально для одарённых учащихся)

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах(нижней и верхней) из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 2-3,5 м, высота ограничивается 2 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся передачей с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого курса обучения различное (на усмотрение тренера)

Тактическая подготовка (индивидуально для одарённых учащихся)

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество выполнения.

1)Оценочным критерием выполнения контрольных испытаний является положительная динамика показателей в сравнении с показателями стартовой диагностики (анализируются протоколы испытаний по ОФП на начало и конец обучения)

2) Ведение личного дневника «Паспорт здоровья и физического совершенствования» (приложение)

3)Критерии оценки уровня достижения планируемых результатов в процессе наблюдений в течение учебного года:

Высокий	Демонстрация высокой заинтересованности в занятиях (посещение)
----------------	--

<p>уровень</p>	<p>без пропусков, тщательное выполнение заданий, умение анализировать действия, исправлять ошибки и др.). Демонстрация высокой динамики показателей выполнения контрольных упражнений в сравнении. Стабильные результаты. Демонстрация отличных знаний теории (в результате наблюдений за период обучения). Выполнение требований безопасности, демонстрация умений страховки и самостраховки. На конец обучения не допускаются ошибки при выполнении двигательных действий. Демонстрация качеств личности (коммуникабельность, доброжелательность, трудолюбие)</p>
<p>Средний уровень</p>	<p>Демонстрация достаточной заинтересованности в занятиях (посещение занятий без пропусков, старательное выполнение заданий) На контрольных испытаниях показывает неплохие результаты (показатель контрольных испытаний выше результатов предварительных испытаний) Хорошая исполнительность, выполнение требований.</p>
<p>Низкий уровень</p>	<p>Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной деятельности, часто пропускает занятия, недостаточно старания и упорства в достижении цели. Имеет замечания в поведении и в общении со сверстниками. На итоговом тестировании демонстрирует слабые результаты (показатель на прежнем уровне или динамика незначительная.)</p>

Список литературы:

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Конвенция о правах ребёнка
2. Конституция Российской Федерации. – М.:Приор,2001.-32с.
3. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г. № 273-ФЗ)
4. Концепция дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р.)
5. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте» с изменениями от 29.06.2015г №204-ФЗ.
6. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. №1008 г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
7. Приказ Министерства Просвещения РФ № 196 от 09.11. 2018г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Минспорта РФ №1125 от 27.12.2013г. «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
9. Концепция развития системы дополнительного образования детей и молодёжи в Курганской области от 17.06.2015г.
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России; Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи №09-3242 от 18.11.2015г.)
11. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ /авт.сост. Т.П.Воробьёва; Институт развития образования и социальных технологий (ИРОСТ).Курган,2018.-103с.
12. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014г. №41.
13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 г. (с изменениями) «Положение о спортивных судьях»

14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.02.2017 г. №108 «Положение о единой Всероссийской спортивной классификации» с приложениями.

Используемая литература

1. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас – текст: непосредственный// - Минск: Нарасвета, 2010 – с.143
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль – Текст: непосредственный // Москва.: Физкультура и спорт, 2014. – с. 68
3. Колоницкий Г.А.. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - Текст: непосредственный // Москва.: Просвещение, 2011 216 с. 4. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований / А.А. Гераськин, Э.Г. Канзас [и др.]; – Текст: непосредственный // Омск: СибГАФК, 2002 – с.7
5. Железняк Ю.Д. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных ДЮШ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. / Ю.Д.Железняк, В.М. Шулятьев- Текст: непосредственный // Москва.: Сов.спорт, 2005. – с.268
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. / Ю.Д. Железняк – Текст: непосредственный // Москва.: Физкультура и спорт, 2012. С.686
7. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов:. / Ю.Д. Железняк, Ю.Н.Клещев, О.С. Чехов– Текст: непосредственный / Москва.: Физкультура и спорт, 2011. – с.426
8. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Скупский - Текст: непосредственный //Москва.: «Просвещение». 2011.- с.376
9. Железняк Ю.Д., Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. / Ю.Д. Железняк, Ш В.М.улятьев, Я.С.Вайнбаум,– Текст: непосредственный //Омск, 2009.- с.896
10. Журнал Мир волейбола: - М.: 10-11, 2011 11. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. / А.В. Ивойлов – Текст: непаосредственный //Минск: Высшая школа, 2012.-263 с.
12. Клещёв Ю.Н Юный волейболист. / Ю.Н Клещёв, Н.Г. Фурманов – Текст: непосредственный // Москва.: «ФиС» 2004. – 246 с.

13. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. / Ю.Н. Клещев – Текст: непосредственный // Москва.: ТВТ Дивизион, 2005.- 132 с.
14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет) / Ю.Н. Клещев – Текст: непосредственный //Методич. мат-лы. – Москва., 2009.-63 с.
15. Клещев Ю.Н., Тактическая подготовка волейболистов. / Ю.Н. Клещев, Т В. А.юрин, Ю.П. Фураев– М.: Физкультура и спорт, 2008.-98 с.
16. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. / В.К. Мармор – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2005.- 376 с.
17. Мерзляков В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста / В.В.Мерзляков, В.В. Гордышев – Текст: непосредственный //Волгоград, 2007. – 493 с.
18. Основы волейбола / О. Чехов – Текст: непосредственный // Москва. «ФиС» 2009г. – 349 с.
19. Шнуров В.Х. Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов / В.Х. Шнуров – М: «ФиС» 2005. – 264 с.

Для учащихся

-Индивидуальный дневник здоровья и физического совершенствования (приложение)

Приложение 1

Общепринятая форма учебного журнала в МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска» содержит разделы по планированию работы в каждой группе учащихся, в соответствии их индивидуальных и возрастных особенностей и расписания занятий.

Примеры заполнения разделов журнала

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ СОГ (4 академических часа в неделю)

Дни недели Месяцы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Сентябрь		8.00-9.30		8.00-9.30			
Октябрь		8.00-9.30		8.00-9.30			
Ноябрь		8.00-9.30		8.00-9.30			
Декабрь		8.00-9.30		8.00-9.30			
Январь		8.00-9.30		8.00-9.30			
Февраль		8.00-9.30		8.00-9.30			
Март		8.00-9.30		8.00-9.30			
Апрель		8.00-9.30		8.00-9.30			
Май		8.00-9.30		8.00-9.30			

Согласование изменений в расписании с заместителем
директора по УСР _____ / _____ /

Приложение 2

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г.Шадринска

модель личного дневника

Индивидуальный дневник здоровья и физического совершенствования

_____ (фамилия, имя отчество)

учащегося _____
(образовательное учреждение)

Начат _____

Закончен _____

Дорогой друг!

В XXI веке России необходимы образованные и физически развитые люди, вот почему быть здоровым становится модно. Здоровый человек – это человек, не имеющий серьёзных заболеваний, наделённый хорошей умственной и физической работоспособностью, закалённый, не боящийся простуды, стройный и сильный. Заботиться о своём здоровье – это, значит, укреплять его. Главный помощник в укреплении здоровья - физическая культура. Ежедневные физические упражнения укрепят твой организм, закалят волю, разовьют умения преодолевать различные трудности. Занятия физической культурой способствуют тому, чтобы ты стал достойным гражданином и защитником нашей Родины.

Дневник здоровья и физического совершенствования поможет тебе вести регулярные наблюдения за состоянием и изменениями своего здоровья и физической подготовленности, фиксировать свои спортивные результаты. Тестирование позволит тебе ответить на вопросы: на сколько твой организм готов к занятиям физкультурой и спортом и как учебная и физическая нагрузка влияет на организм. Владея объективной информацией о состоянии своего здоровья, можно более грамотно строить дальнейшие занятия физической культурой с целью оздоровления своего организма.

Изучая состояние здоровья, необходимо обратить внимание на своё физическое развитие, физическую (двигательную) подготовленность, осознание ценности здоровья. Для заполнения паспорта ты можешь использовать результаты ежегодных медицинских осмотров, тестирования на уроках физической культуры, в спортивной секции. Исследования можешь проводить сам, проконсультировавшись со взрослыми (учителями физкультуры и биологии, классным руководителем, школьным медицинским работником, тренером, родителями). Ты можешь сравнить полученные результаты с примерными показателями физического здоровья и нормами физической подготовленности школьников. В приложении к дневнику предлагаем материалы, которые помогут тебе улучшить состояние своего здоровья. Решив совершенствовать своё здоровье самостоятельно, обязательно посоветуйся со старшими. Они помогут тебе правильно выбрать способы оздоровления и упражнения, определить дозировку физической нагрузки. Лучше, если ты будешь заниматься регулярно в спортивной секции под руководством тренера. Не забывай записывать в дневник свои спортивные результаты, ведь они тоже отражают состояние вашего организма и уровень физического развития.

Как провести оценку физического развития

Показателями физического развития являются рост, масса тела, обхват груди (окружность грудной клетки), жизненная ёмкость лёгких, время задержки дыхания и вдохе и выдохе, частота сердечных сокращений (ЧСС), мышечная сила кисти, статическая силовая выносливость мышц туловища (спины и живота), артериальное давление.

Длина тела измеряется с помощью ростомера. Обследуемый стоит по стойке «смирно», касаясь вертикальной стойки пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Голову устанавливают так, чтобы наружный угол глаза и козелок ушной раковины находился на одной горизонтальной линии. Скользящую планку опускают до соприкосновения с верхней точкой головы, не оказывая давления.

Масса тела определяется взвешиванием на медицинских весах. Обследуемый спокойно стоит на середине площадки весов при закрытом замке коромысла. Далее замок открывается, и передвижением сначала большой гири, а затем маленькой гирьки устанавливается масса тела.

Обхват груди (окружность грудной клетки) определяется с помощью полотняной прорезиновой сантиметровой ленты. Лента накладывается строго горизонтально (на уровне околососковых кружков спереди, под углами лопаток сзади), мягкие ткани следует слегка прижать.

Жизненную ёмкость лёгких определяют с помощью спирометра. Обследуемый берёт мундштук спирометра в правую руку, делает глубокий вдох и плотно закрывает мундштук губами, выдыхает в него воздух. Измерение проводят 3 раза, записывается максимальный результат.

Проба Штанге определяется в положении сидя. После полного вдоха и выдоха обследуемый производит обычный вдох и задерживает дыхание, зажав нос пальцами. Время задержки дыхания регистрируется по секундомеру. **Проба Генчи** проводится аналогично, задержка дыхания производится на выдохе.

Частоту сердечных сокращений определяют, измеряя пульс. Существует несколько способов измерения пульса: а) тремя пальцами на запястье; б) большим и указательным пальцами на шее; в) кончиками пальцев на виске; ладонью к груди в области сердца. С помощью секундомера подсчитывается пульс за 10-секундный интервал. Пересчёт пульса за 1 минуту удобно проводить с помощью таблицы. У девочек пульс, как правило, на несколько ударов чаще, чем у мальчиков. Частота сердечных сокращений у регулярно занимающихся физическими упражнениями и спортом меньше.

Мышечную силу кисти определяют ручным динамометром. Обследуемый стоит прямо, отведя руку немного вперёд и в сторону, кистью руки обхватывает динамометр и максимально сжимает его по команде. Измерение проводится по 3 раза для каждой руки, записывается максимальный результат.

Статическая силовая выносливость мышц туловища определяется с помощью секундомера продолжительностью удержания приподнятой части тела в исходном положении лёжа. Мышцы спины исследуются в положении лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, ноги

выпрямлены в коленях. По команде «Марш», руки и ноги приподнять и удерживать на вису (упражнение «рыбка»). Мышцы живота исследуются в положении лёжа на спине руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены в коленях. По команде «Марш» ноги приподнять до угла 45° и удерживать на вису.

Артериальное давление измеряется в положении обследуемого сидя. Для измерения артериального давления используют сфигмоманометры. Руку выше локтя плотно обматывают специальной манжетой, соединённой со сфигмоманометром и резиновой грушей, позволяющей накачивать манжетку. Манжетка при её накачивании пережимает артериальные сосуды. Затем из неё медленно выпускают воздух. При помощи фонендоскопа можно услышать тоны (звуки от ударов крови о стенки плечевой артерии). С началом ударов сфигмоманометр показывает уровень систолического давления, с окончанием – диастолического.

Как определить уровень физической (двигательной) подготовленности

Для определения уровня физической (двигательной) подготовленности используют специальные научно обоснованные тесты: челночный бег, бег (30 – 60 м), прыжок в длину с места, наклон вперёд из положения сидя (стоя), подтягивание из виса, 6-минутный бег. Эти тесты характеризуют развитие основных физических качеств (общая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость, скорость, динамическая, статическая сила, скоростно-силовая выносливость), определяющих правильность физического развития ребёнка или подростка.

Бег на 30-60 м выполняется на беговой дорожке стадиона или дорожке с асфальтовым или грунтовым покрытием. Испытуемый с высокого старта по команде «Марш» выполняет бег. Результаты регистрируются с точностью до 0,1 секунды с помощью ручного секундомера. Разрешается только одна попытка.

Челночный бег. Для проведения челночного бега необходимо иметь два бруска размером 5x5x10 см. Испытуемый находится за стартовой линией. По команде «Марш» надо взять один из брусков и как можно быстрее достичь противоположной линии (финиша) и положить брусок за неё. Не останавливаясь, вернуться к линии старта, забрать второй брусок и отнести его на финиш. Бросать бруски через линию запрещается. Время определяется с точностью до 0,1 секунды в момент касания вторым бруском пола.

Прыжок в длину с места выполняется на ровной площадке, нескользкой поверхности. Испытуемый становится носками к черте, от которой начинается измерение; ступни параллельно. Слегка согнуть ноги в коленях, оттолкнуться двумя ногами со взмахом рук, прыгнуть вперёд. Результат определяется по ближней к линии старта отметке следа с точностью до 5 см. Засчитывается лучший результат из трёх попыток.

Наклон вперёд из положения сидя. Необходимо на полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. На линию наносится разметка в см от 0 до 35 со знаком «+» и от 0 до 20 со знаком «-». Испытуемый (без обуви) садится так, чтобы его пятки находились рядом с точкой пересечения линий. Ноги испытуемого выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Партнёры прижимают колени испытуемого руками к полу, не позволяя сгибать ноги во время выполнения наклонов. Выполняется три медленных предварительных наклона вперёд. Четвёртый наклон выполняется как зачётный, и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. Результат может быть отрицательный или положительный с точностью до 0,5 см.

Подтягивание из виса. Испытуемый принимает положение «вис» хват сверху, подтягивает тело плавно, без рывков и махов ногами к перекладине до уровня подбородка. Затем возвращается в исходное положение. Девочки выполняют упражнение на низкой перекладине из виса лёжа, не отрывая ног от пола.

6-минутный бег Тест может проводиться как в спортивном зале, так и стадионе. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 метров. Выносливость определяется по количеству метров, которые вы пробежали за 6 минут.

Как улучшить свою физическую подготовленность

Определяемые качества	Контрольное упражнение (тест)	Упражнения, направленные на развитие физической подготовленности
Скоростные	Бег 30 м, сек	Упражнения, выполняемые в максимальном темпе – бег с максимальной скоростью на 60 метров, бег на простых коньках на 300 метров
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	<p><u>Упражнения подвижных и спортивных игр:</u> упражнения по совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, бег с изменением направления, скорости, «челночный» бег с ведением и без ведения мяча, метание в цель мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, игровые упражнения с мячом двое против одного, трое против одного, двое против двоих др., эстафеты с мячом, подвижные и спортивные игры.</p> <p><u>Легкоатлетические упражнения:</u> «челночный» бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления, метание в цель и на дальность различных снарядов, из различных положений (ведущей и не ведущей руками).</p> <p><u>Гимнастические и акробатические упражнения:</u> общеразвивающие с предметами и без, в сочетании с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне, акробатические упражнения (кувырки, стойки, «мостик»), прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину, эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, лазанье по канату, шесту, гимнастической стенке.</p>
Скоростно-	Прыжок в длину	Прыжки на одной и двух ногах в длину и высоту, через скакалку с большой частотой, прыжки на двух

силовые	с места, см	ногах через мячи, метание мячей, броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками (выполняется с партнёром).
Выносливость	6-минутный бег	Бег, кросс, лыжные прогулки, езда на велосипеде, плавание, гребля, катание на коньках, игры в футбол, хоккей, теннис, гандбол и т.д.
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (стоя), см	Упражнения на растягивание: динамические (пружинистые, маховые движения) и статические (сохранение максимальной амплитуды при различных позах).
Силовые	Подтягивание на перекладине из виса, кол-во раз (мал.), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (дев.)	Упражнения с отягощением, (собственный вес, сопротивляемость амортизатора, вес гантелей), которое необходимо преодолеть.

Правила здорового образа жизни

1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найти для себя подходящий способ двигательной активности, основу которого составляют упражнения аэробного характера.
2. Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.
3. Не переутомляться умственной работой. Стараться получать удовлетворение от школьной учёбы, а в свободное время заниматься серьёзным делом (творчеством).
4. Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя выход из стрессового состояния, научиться предупреждать его.
5. Выработать, с учётом индивидуальных особенностей своего характера, подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро и полностью восстановить силы.

6. Ежедневно заниматься закаливанием своего организма. Чтобы это вошло в привычку, надо испробовать различные закаливающие процедуры (обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой всего туловища и отдельных его участков, купание, контрастный душ, сауна и т.п.) и выбрать для себя те, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.

7. Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков. Учиться сдерживать себя и не поддаваться, когда кто-нибудь будет соблазнять попробовать сигарету или спиртное.

Ребята, которые с детства и юности приучают себя к правильному образу жизни, вырастут здоровыми и сильными, а значит, могут рассчитывать в будущем на хорошую работу, крепкую и здоровую семью, счастливую и долгую жизнь.

Пересчёт пульса за 1 минуту

Пульс		Пульс		Пульс	
За 10 сек	За 1 мин	За 10 сек	За 1 мин	За 10 сек	За 1 мин
10	60	20	120	30	180
11	66	21	126	31	186
12	72	22	132	32	192
13	78	23	138	33	198
14	84	24	144	34	204
15	90	25	150	35	210
16	96	26	156		
17	102	27	162		
18	108	28	168		
19	114	29	174		

Показатели физического развития

№ п\п	Показатели							
1.	Возраст (лет)							
2.	Длина тела, рост (см)							

3.	Масса тела (кг)							
4.	Окружность грудной клетки в покое (см)							
5.	Жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ)							
6.	Задержка дыхания на вдохе \выдохе (сек)							
7.	Частота сердечных сокращений (ЧСС) (уд/мин)							
8.	Мышечная сила кисти							
9.	Статическая силовая выносливость мышц туловища (живота и спины) (сек)							
10.	Артериальное давление (мм/рт. ст)							
11.	Группа здоровья (медицинская)							
12.	Заболеваемость в течение года (количество дней)							

Показатели физической подготовленности

№ п\п	Показатели							
1.	Бег 30 м, сек							
2.	Челночный бег 3х10 м, сек							
3.	Прыжок в длину с места, см							
4.	Бег							

5.	Наклон вперёд из положения сидя, см							
6.	Подтягивание на перекладине из виса, кол-во раз (мал.), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (дев.)							

Мои спортивные достижения

№ п/п	Соревнования (контрольные испытания по ОФП)	Дата и место проведения	Результат

Мои наблюдения

№ п/п	Соревнования (контрольные испытания по ОФП)	Дата и место проведения	Результат

