Приложение 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Разработчики:
- тренер-преподаватель по волейболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», первая квалификационная категория
Волков П.А.
- тренер-преподаватель по волейболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», первая квалификационная категория
Олейник А.А
- тренер-преподаватель по волейболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», без категории
Чупров А.С.

Слюдянка
2020г.

Цель предметной области – содействие гармоничному развитию учащихся, посредством создания интеллектуальной культуры личности, формирование интереса к пополнению, расширению и углублению знаний в области физической культуры и спорта.

Задачи предметной области:

- формирование системы знаний, терминологии, ключевых понятий в области физической культуры и теории спорта;
- формирование основ знаний в области гигиены;
- формирование навыка здорового образа жизни, основ здорового питания;
- ознакомление с нормативно-правовыми основами в области физической культуры и спорта;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;
- знаний истории развития спорта, спортивного движения.

Содержание предметного материала.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.

- Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Еѐ значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду.
- Спорт - важнейший компонент целостного развития личности, как средство адаптации людей в обществе
- Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления

российской молодежи. Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет.

- Основы физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
- Роль государственных органов в развитии спорта.
- Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. - Достижения спортсменов России в Мире и стране по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ.

- Правила поведения и безопасности на занятиях по волейболу. Эксплуатация инвентаря и оборудования.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА.

- историческая справка о возникновении волейбола.

- развитие волейбола в России.
- достижения известных волейболистов России и стран мира.

ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ.

- Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игрока. Начало игры и подача. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды и замена игроков. Упрощенные правила игры.

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА ВОЛЕЙБОЛИСТА

- Понятие о гигиене и здоровом образе жизни. Особенности и необходимость личной гигиены спортсменов
- Закаливание: традиционные и нетрадиционные методы закаливания. Значение его для спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком. Закаливание и оздоровление в естественной климатической зоне.
- Рациональное питание: в различные периоды подготовки. Режим дня и отдыха. Питьевой режим во время тренировок и соревнований. Обмен веществ. Роль жиров белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Определение оптимальной физиологической нормы питания и калорийности с учѐтом возраста, спортивной специализации. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований
- Роль физической культуры и спорта в здоровье человека.
- Физическая подготовка и физическая подготовленность.
- Физическое и духовное самосовершенствование: влияние пагубных и смертельно опасных пристрастий. Их профилактика и предупреждение.

САМОКОНТОЛЬ И САМОСТРАХОВКА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ.

- Методы и приѐмы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и физиологический возраст, ведение дневника спортсмена. Форма дневника самоконтроля.
- Понятие о травмах. Характеристика травм. Причины травм и их профилактика при занятиях волейболом. Оказание доврачебной помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений. Первая помощь при обморожениях. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА; ПОНЯТИЕ СТРОЕНИЯ И ФУНКЦИЙ

ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.

- Краткие сведения об анатомическом строении организма человека. Роль центральной нервной системы в деятельности организма.
- Влияние занятий спортом на функционирование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии - основе жизни человека.
- Основные сведения о костной системе, связочном аппарате, расположении основных групп мышц, их строении и взаимодействии, кровообращении и значении крови. Дыхание и газообмен. Лѐгкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. Состояние жизненнойѐмкостилѐгких. Сердце и сосуды в процессе занятий спортом, их состояние и значение. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения и их значение (кишечник, почки, кожа). Функциональное влияние тренировок на организм спортсмена.
- Возрастная анатомия и физиология: изменения органов, систем организма в различные возрастные периоды спортсмена.
- Реакции организма на двигательную активность спортсмена.
- Понятия работоспособности, утомления, перетренированности. Различия и сходство. Самоопределение. Меры по предупреждению.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ ИНВЕНТАРЬ

- площадка для игры в волейбол в спортивном зале.
- оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе.
- сетка и мяч. Уход за инвентарем.

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ СПОРТСМЕНА

- - Личная гигиена спортсмена: уход за телом, формой, содержание в чистоте места занятий, инвентаря, места проживания.

ПОНЯТИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ.

- Понятие о спортивной тренировке, еѐ цели и задачи.
- Виды подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая (общая и специальная), тактическая, морально-волевая, психологическая.
- Тренированность и еѐ показатели. Цикличность спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства тренировки. Приѐмы и методы обучения. Взаимосвязь возраста спортсмена и его спортивной квалификации.
- Формы организации учебно-тренировочного процесса: учебно-тренировочное занятие групповое, индивидуальное, самостоятельное, спортивные соревнования.
- Построение и структура тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. Распространенные в практике основные форма занятий.
- Содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

- Система многолетней спортивной тренировки. Календарь

спортивных соревнований. Планирование круглогодичной тренировки. Значение и роль планирования, учѐта и контроля в управлении процессом спортивной тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Характеристика периодов годичного цикла и особенности подготовки: переходный, подготовительный, соревновательный. Этапы периодов подготовки и их задачи.

Планируемые результаты освоения обязательной предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

На базовом уровне сложности:

- 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.

На углубленном уровне сложности:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	**Обязательные предметные области**														
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	**272**	*27*	*235*	-	*8*	*2*	10%=**26**	10%=**26**	10%=26	10%=**30**	10%=**30**	10%=**42**	10%=**42**	10%=**50**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**2**	**4**	**2**	**2**	**4**	**3**	**2**	**4**	**3**	**0**	**26**
знание истории развития спорта	1					1					**2**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе		1					1				**2**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта				1			1				**2**
знания, умения и навыки гигиены		1		1		1			1		**4**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни			1		2			2	1		**6**
знание основ здорового питания			1			1		1	1		**4**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	1	2			2			1			**6**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**2**	**4**	**2**	**2**	**4**	**3**	**2**	**4**	**3**	**0**	**26**
знание истории развития спорта	1					1					**2**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе		1					1				**2**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта				1			1				**2**
знания, умения и навыки гигиены		1		1		1			1		**4**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни			1		2			2	1		**6**
знание основ здорового питания			1			1		1	1		**4**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	1	2			2			1			**6**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**2**	**4**	**2**	**2**	**4**	**3**	**2**	**4**	**3**	**0**	**26**
знание истории развития спорта	1					1					**2**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе		1					1				**2**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта				1			1				**2**
знания, умения и навыки гигиены		1		1		1			1		**4**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни			1		2			2	1		**6**
знание основ здорового питания			1			1		1	1		**4**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	1	2			2			1			**6**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**2**	**4**	**4**	**2**	**4**	**4**	**2**	**4**	**4**	**0**	**30**
знание истории развития спорта	1					1					**2**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе		1					1				**2**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта				1			1				**2**
знания, умения и навыки гигиены		1		1		2			1		**5**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни			2		2			2	2		**8**
знание основ здорового питания			2			1		1	1		**5**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	1	2			2			1			**6**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**2**	**4**	**4**	**2**	**4**	**4**	**2**	**4**	**4**	**0**	**30**
знание истории развития спорта	1					1					**2**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе		1					1				**2**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта				1			1				**2**
знания, умения и навыки гигиены		1		1		2			1		**5**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни			2		2			2	2		**8**
знание основ здорового питания			2			1		1	1		**5**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	1	2			2			1			**6**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**4**	**6**	**4**	**5**	**3**	**5**	**4**	**6**	**5**	**0**	**42**
знание истории развития спорта	1					1					**2**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе		1	1			1	2				**5**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта				1			1				**2**
знания, умения и навыки гигиены	2	2		1		2		1	2		**10**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни		1	2	1	2		1	2	1		**10**
знание основ здорового питания			1	2		1		2	2		**8**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	1	2			1			1			**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**4**	**6**	**4**	**5**	**3**	**5**	**4**	**6**	**5**	**0**	**42**
знание истории развития спорта	1					1					**2**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе		1	1			1	2				**5**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта				1			1				**2**
знания, умения и навыки гигиены	2	2		1		2		1	2		**10**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни		1	2	1	2		1	2	1		**10**
знание основ здорового питания			1	2		1		2	2		**8**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	1	2			1			1			**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**5**	**6**	**6**	**6**	**4**	**6**	**5**	**7**	**5**	**0**	**50**
знание истории развития спорта	2				1	1					**4**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе		1	2			2	2				**7**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта				1			1				**2**
знания, умения и навыки гигиены	2	2		2		2		2	2		**12**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни		1	2		2		2	2	1		**10**
знание основ здорового питания			2	3		1		2	2		**10**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	1	2			1			1			**5**

Приложение 2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области
«Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка»

Разработчики:
- тренер-преподаватель по волейболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», первая квалификационная категория
Волков П.А.
- тренер-преподаватель по волейболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», первая квалификационная категория
Олейник А.А
- тренер-преподаватель по волейболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», без категории
Чупров А.С.

Слюдянка
2020г.

Цель предметной области –укрепление и поддержание здоровья, повышение уровня физической подготовленности учащихся.

Задачи предметной области:

- формирование основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки;
- освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений;
- содействие воспитанию скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей учащихся;
- формирование коммуникативных навыков, навыков творческой деятельности.

Содержание предметного материала.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержанием общей физической подготовки является воспитание физических качеств и способностей, необходимых в спортивной деятельности, осуществляемой в основном общеподготовительными упражнениями. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка спортсмена так или иначе специализируется, применительно к особенностям избранного вида спорта и проводится в течении всего годичного цикла подготовки.

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м ,30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях, в различном темпе и в различных исходных положениях (сидя, лѐжа), одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых,

локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения).

Для туловища. В различных положениях - наклоны вперѐд, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. В положении лѐжа на спине - поднимание и опускание туловища. В положении лѐжа лицом вниз - прогибания с различными положениям и движениями руками. Из упора лѐжа - переходы в упор лѐжа боком, в различные упоры

Упражнения для развития силовых способностей

В качестве средств развития силовых способностей используются физические упражнения направленно стимулирующие степени напряжения мышц с использованием отягощений, сопротивлений, тренажѐров и различных факторов внешней среды

Силовые упражнения подразделяются на четыре группы:

1. Упражнения со строго дозируемым внешним отягощением: гантели, гири, штанги, тренажеры, специальные пояса с разновесами, манжеты для рук.

2 Упражнения с нестрого дозируемым внешним отягощением или сопротивлением: противодействия партнѐра или упражнения с партнѐром, подручные средства (камни, резина, эспандеры).

3. Силовые упражнения, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью: метания, ударные действия и т. п.

4. Упражнения с самоотягощением. Отягощение создаѐтся за счѐт веса собственного тела или отдельных его частей (подтягивания в висе, отжимания в упоре и различные гимнастические упражнения).

Силовые упражнения должны быть направлены на развитие общей силы (укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, скоростно-силовых

способностей и силовой выносливости)

Упражнения для развития скоростных способностей

Основными средствами развития быстроты являются: упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью, в минимальный для данных условий промежуток времени - то есть скоростные упражнения.

Скоростные упражнения подразделяются на две группы.

Первая группа. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты элементарных форм быстроты: 1) быстроту простой и сложной двигательной реакции; 2) скорость выполнения отдельного движения; 3) улучшение частоты (темпа) движений.

Для воспитания быстроты простой двигательной реакции применяется метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапный (заранее обусловленный звуковой или световой сигнал) с установкой на сокращение времени реагирования

При воспитании реакции на движущийся объект особое внимание уделяется сокращению времени нахождения и фиксации его в поле зрения, а

также способность заранее предусматривать возможные перемещения объекта.

При воспитании реакции выбора необходимо научить занимающихся пользоваться "скрытой интуицией" о вероятных действиях противника. Такую информацию можно извлечь из наблюдений за позой противника, мимикой, подготовительными действиями, общей манерой поведения.

Скорость выполнения отдельного движения - это временной интервал, затраченный на выполнение отдельного движения (например, финальное усилие) Основной акцент в тренировке делается на улучшение взрывной силы.

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно. Для улучшения темпа движений применяются упражнения с установкой на увеличение числа движений руками за короткий промежуток времени (не более 10 секунд).

Вторая группа. Ко второй группе относятся упражнения, направленно воздействующие на комплексные проявления быстроты: 1) быстрота выполнения целостных двигательных действий; 2) стартовые действия; 3) скоростные действия, продиктованные ходом соревновательной борьбы.

Основными средствами воспитания скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с максимально возможной скоростью и с продолжительностью отдельных упражнений не более 10-15 секунд.

Общеподготовительными упражнениями для развития скоростных способностей

К этой группе относятся также упражнения, направленные на развитие скоростно- силовых качеств, скоростной выносливости и скоростно-координационные упражнения.

Комплексные формы проявления скоростных способностей в результате специальной тренировки значительно прогрессируют, так как они зависят от многих факторов, которые поддаются совершенствованию.

Упражнения для развития общей выносливости

В процессе воспитания общей выносливости могут применяться самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения из других видов спорта, циклического, ациклического и смешанного характера; спортивные игры; упражнения, выполняемые с отягощениями и сопротивлениями.

Круговая тренировка с применением общеразвивающих упражнений и т. п.

Упражнения для развития ловкости и координационных способностей

Основными средствами развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности; упражнения, содержащие элементы новизны и возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач.

Наиболее широкую группу средств для воспитания координационных

способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения, элементы акробатики, с поворотами и упражнения на равновесие.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой служат спортивные игры, единоборства.

При выполнении привычных действий, для воспитания координационных способностей используются различные методические приѐмы: изменение исходных и конечных положений; изменение способов выполнения действия; "зеркальное" выполнение упражнений; введение дополнительных объектов действия (мячей) или сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (в сложнокоординационных видах спорта, спортивных играх, исключительно разнообразный характер специально-подготовительных и упражнений соревновательных упражнений позволяет успешно решать задачи воспитания координационных способностей параллельно с развитием физических качеств и технико-тактической подготовкой).

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Среди упражнений, применяемых для развития гибкости различают: активные, пассивные и статические.

Активные упражнения включают в себя маховые, вращательные, пружинистые движения, наклоны, выпады и движения на растягивание в различных суставах. Активные упражнения могут выполняться без отягощений и с небольшими отягощениями (3-5 кг.).

Пассивные упражнения - связаны с преодолением сопротивления растягиваемых мышц и связок за счѐт тяжести тела или отдельных его частей, а также с помощью вспомогательных средств (отягощений, партнѐра, резинового жгута и т. п.).

Статические упражнения - выполняются с помощью партнѐра, за счѐт действия внешних сил или веса собственного тела (его частей). Статические упражнения требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в данном суставе в течении 4 - 6 секунд. После этого следует расслабление, а затем повторное выполнение упражнения.

Основным методом развития гибкости является повторный метод. Число повторений составляет от 10-12 до 16-20 раз. Продолжительность пауз отдыха от 15-20 секунд до 1,5 минут, и зависит от характера упражнений, их продолжительности и объѐма мышц, вовлечѐнных в работу.

Специально-подготовительные упражнения.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе

Основными средствами специальной физической подготовки являются:

собственно соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и специально-подготовительные упражнения.

Увеличение амплитуды движения Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи СФП непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры в волейбол.

Основными средствами специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются: специальные подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой – укрепление кистей рук. Увеличение их подвижности, развитие силы и быстроты сокращения мышц, и т.д., другие направлены на формирование тактических умений – развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (скоростная, скоростно-силовая), ловкость, специальная гибкость.

Важное место занимают специально подобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническимприёмам волейбола и создаѐт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

По сигналу (зрительному) передвижение на 5, 10, м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лѐжа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии;

По двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подаѐтся несколько сигналов.

На каждый сигнал выполняется определѐнное действие.

Подвижные игры – из числа, изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приѐма и

передач мяча

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резинового кольца, мяча) в положении руки вперѐд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора сидя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами –

отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперѐд и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного мяча) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочерѐдная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемусяпартнѐры. Ведение мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание

теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние отнеѐ, на дальность с набрасывания партнѐра или «мячемѐта».

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнѐром (двумя, тремя) в зависимости от действия партнѐра (партнѐров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнѐра и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

«Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определѐнный момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию. «Защитник» наблюдает и ловит мяч на задней линии от броска из-за головы или идѐт «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» на передней линии бросают мяч друг другу , и в определѐнный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча

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

Упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором». Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплѐн на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперѐд. То же одной рукой (правой и левой).То же, но амортизатор укреплѐн за нижнюю рейку , а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперѐд. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке, (амортизатор укреплѐн на уровне плеч) - движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски двумя руками из-за

головы с максимальнымпрогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку. Стоя лицом и боком по направлению. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии

– в опорном положении. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определѐнным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствования ударного движения подачи по мячу на резиновых (пружинных амортизаторах). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении. Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей

сверху вниз – сидя на месте (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками через сетку . Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой – в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5 – 3 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, после поворота, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах – с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания; направленного мячемѐтом. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг), замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперѐд или вверх-вперѐд плавно. То же, но бросок через сетку. То же но бросок вниз одной рукой, вверх двумя и одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками «по ходу» или с «переводом» (вправо, влево).

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Общая физическая подготовка»

На базовом уровне сложности:

- 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.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Общая и специальная физическая подготовка»

На углубленном уровне сложности:
- 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 специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	**Обязательные предметные области**														
1.2.	Общая физическая подготовка	**555**	*55*	-	*490*	*6*	*4*	30%=75	30%=75	30%=75	30%=102	30%=102	30%=126	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	**138**	*14*	-	*120*	*2*	*2*	-	-	-	-	-	-	15%=63	15%=75

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**7**	**7**	**9**	**6**	**8**	**8**	**9**	**7**	**8**	**6**	**75**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки		1	1		1		1		1		**5**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	**15**
формирование двигательных умений и навыков	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	**15**
формирование социально значимых качеств личности	1		1			1		1	1		**5**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**

приобретение навыков проектной и творческой деятельности			1		1		2		1		**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	асовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**7**	**7**	**9**	**6**	**8**	**8**	**9**	**7**	**8**	**6**	**75**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки		1	1		1		1		1		**5**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	**15**
формирование двигательных умений и навыков	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	**15**
формирование социально значимых качеств личности	1		1			1		1	1		**5**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**

приобретение навыков проектной и творческой деятельности			1		1		2		1		**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	асовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**7**	**7**	**9**	**6**	**8**	**8**	**9**	**7**	**8**	**6**	**75**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки		1	1		1		1		1		**5**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	**15**
формирование двигательных умений и навыков	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	**15**
формирование социально значимых качеств личности	1		1			1		1	1		**5**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**

приобретение навыков проектной и творческой деятельности			1		1		2		1		**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**15**	**10**	**8**	**11**	**7**	**8**	**13**	**11**	**11**	**8**	**102**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	**16**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	2	2	1	1	1		3	1	2		**13**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	4	2	2	2	1	2	2	2	2	1	**20**
формирование двигательных умений и навыков	2	1	1	2	1	1	1	2	1	3	**15**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	**17**
формирование социально значимых качеств личности	1			1		1		1	1		**5**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**

приобретение навыков проектной и творческой деятельности	1		1		1		2		1		**6**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**15**	**10**	**8**	**11**	**7**	**8**	**13**	**11**	**11**	**8**	**102**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	**16**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	2	2	1	1	1		3	1	2		**13**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	4	2	2	2	1	2	2	2	2	1	**20**
формирование двигательных умений и навыков	2	1	1	2	1	1	1	2	1	3	**15**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	**17**
формирование социально значимых качеств личности	1			1		1		1	1		**5**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**

приобретение навыков проектной и творческой деятельности	1		1		1		2		1		**6**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**14**	**12**	**13**	**13**	**12**	**13**	**14**	**13**	**13**	**9**	**126**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	2	2	2	3	2	2	3	2	2		**20**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	**30**
формирование двигательных умений и навыков	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	**15**
формирование социально значимых качеств личности	1	1	1			1		1	1		**6**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**

приобретение навыков проектной и творческой деятельности			1		1		2		1		**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая и специальная физическая подготовка	**7**	**6**	**6**	**7**	**6**	**6**	**6**	**7**	**6**	**6**	**63**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	**23**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта	1	1	1	1	1	1	1	2	1		**10**
специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта	1	1	1	2	1	1	1	1	1		**10**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая и специальная физическая подготовка	**7**	**8**	**7**	**8**	**7**	**8**	**7**	**8**	**8**	**7**	**75**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**30**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	**15**
развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	**15**
специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	**15**

Приложение 3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области
«Вид спорта - волейбол»

Разработчики:
- тренер-преподаватель по волейболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», первая квалификационная категория
Волков П.А.
- тренер-преподаватель по волейболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», первая квалификационная категория
Олейник А.А
- тренер-преподаватель по волейболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», без категории
Чупров А.С.

Слюдянка
2020г.

Цель предметной области – развитие технико-тактических качеств, создание «фундамента» умений и формирование на его основе техники и тактики в виде спорта «волейбол»; повышение уровня функциональных возможностей учащихся; формирование основ культуры спортивной безопасности.

Задачи предметной области:

- обучение основам техники вида спорта волейбол;
- освоение тактических и психологических приемов в ходе тренировочных занятий и подготовки к физкультурно-спортивным мероприятиям и соревнованиям;
- освоение комплексов подготовительных (специально-подготовительных) упражнений;
- выполнение учащимися соответствующих уровню физической, технической подготовленности тренировочных нагрузок;
- выполнение нормативных требований по контрольным упражнениям соответствующих году обучения;
- освоение правил вида спорта волейбол;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Содержание программного материала:

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсменам с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивать прогресс технического мастерства в процессе занятий волейболом. Основными средствами технической подготовки являются специально - подготовительные и соревновательные упражнения.

Техническая подготовка спортсмена органически сливается с его специальной физической подготовкой. Главными адаптирующими факторами при этом являются объѐм и интенсивность специфических тренировочных нагрузок, приближенных к соревновательным, а в некоторых фрагментах и превышающих их.

Устойчивость спортивной технике обеспечивается путем взаимодействия технической и специальной психической подготовки. С началом стабилизации двигательного навыка необходимо исключить приѐмы, облегчающие выполнение упражнений и вводить отдельные трудности, усложняющие задачи управления движениями (усложнять пространственные и временные условия, ограничивать зрительный самоконтроль, использовать сопротивления и отягощения).

С приближением соревнований нужно моделировать в тренировке соревновательные ситуации, отличающиеся высокой психической и физической напряжѐнностью, используя при этом методы контроля и коррекции возникающих ошибок, а также методы специальной психической

подготовки, мобилизующие спортсмена на преодоление трудностей.

Последовательность изучения игровых приемов волейбола:

1. Терминологически правильно назвать прием
2. Показать прием на плакатах, слайдах с комментариями о его роли в игре
3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной демонстрацией его (положение тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения)
4. Практическое выполнение приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячом (индивидуальная работа, с партнером)
6. Упражнения на тренажерах без мячей, с мячами
7. По мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются
8. Выполнение технического приема в игровых условиях.

Комплексы упражнений

Действия без мяча.

- стартовая стойка (ИП) – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; 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 после перемещения, на точность с собственного набрасывания;

- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача в стену
- расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.
- нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

Техника защиты Действия без мяча. Стойки и перемещения:

- то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;
- сочетание способов перемещений с остановками;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину. Действия с мячом

Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками;
- прием мяча, отскочившего от стены после броска;
- прием мяча, направленного броском через сетку;
- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;
- жонглирование, стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину;

Блокирование

- создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;
- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки.
- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка - это умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учѐтом особенностей волейбола, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактическая подготовка включает в себя:

- изучение общих положений тактики волейбола, приѐмов судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов;
- моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями;
- освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений - это так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована на решение тактических задач;

- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приѐмы и ситуации соревновательной борьбы;
- в некоторых случаях моделируются внешние условия соревнований.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются:

- в облегчѐнных условиях;

- в усложнѐнных условиях;
- в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Тактическая подготовка включает в себя следующие разделы: Тактика нападения и защиты;

Индивидуальные действия в нападении и защите; Действия без мяча;

Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);
- для выполнения подачи;
- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2). Действия с мячом
- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;
- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;
- чередование способов подач;
- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передачи)

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(в условиях чередования подач в зоны)
- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приѐме от передач и несложных подач) Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приѐм подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;
- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3. Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор места.

- при приеме мяча после подачи;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;
- определение мест и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом

- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником. Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии при приѐме подач и передач.

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приѐме подач и обманных передач;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Командные действия.

Прием подачи.

- расположение игроков при приѐме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приѐме мяча от соперника «углом вперѐд», «углом назад».

Тактическая подготовка

Тактика нападения

(индивидуальные действия)

- выбор места и способы второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров;
- нападающий удар после различных вторых передач по высоте, расстоянию и скорости;
- чередование способов нападающих ударов – направления удара, ударов на силу и точность;
- нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего;
- имитация нападающего удара и обман одной рукой («скидка») в ближайшие и дальние зоны, вправо и влево от направления разбега.

Тактика нападения (групповые действия)

- взаимодействие игроков передней линии в организации атакующих действий через выходящего связующего;
- взаимодействие игроков задней линии (зон 1, 6, 5) между собой при второй передаче, выходящего связующего и при выполнении второй передачи на удар с задней линии;
- взаимодействие игроков передней и задней линии. Игроков зон 6, 5, 1 с игроками зон 4, 3, 2 при выполнении второй передачи на передней линии и первой передачи с задней линии. Игроков зон 1, 6, 5 выходящих к сетке с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче (передачи различны по направлению, высоте и скорости выполнения).

Тактика нападения (командные действия)

- взаимодействие игроков в атаке зон 4, 3, 2, 5, 6 для организации нападающих действий через выходящего игрока с задней линии;
- взаимодействие игроков в атаке через связующего игрока, выходящего с задней линии, для нападения первым темпом (зона 3) и «пайп» (зона 6);
- прием подачи, нападающего удара в доигровке – первая передача игрока задней линии, выходящему к сетке (связующему), вторая передача для нападающего удара из зон, указанных выше.

Тактика защиты

(индивидуальные действия)

- выбор места и способы приема мяча от нападающих действий противника и приема мяча на страховке блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи. Своевременность перемещения в зону удара и постановка рук при блокировании.

Тактика защиты (групповые действия)

- взаимодействие игроков передней линии, зон 3 и 2; 4 и 3, зон 2, 3, 4 при блокировании. Взаимодействие игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.

Тактика защиты (командные действия)

- взаимодействие игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при приеме нападающего удара и на страховке при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

Интегральная подготовка

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приѐма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями)
- Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве;
- Чередование изученных технических приѐмов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приѐмов подряд, то же тактических действий;
- Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;
- Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.
- Контрольные игры – активно используются как компонент тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Вид спорта – волейбол»

На базовом уровне:

- 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

учащихся 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.

На углубленном уровне:
- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- -освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	**Обязательные предметные области**														
1.4.	Вид спорта (волейбол)	**834**	84	-	740	8	2	30%=75	30%=75	30%=75	30%=102	30%=102	30%=126	30%=126	30%=153

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (волейбол)	**6**	**9**	**7**	**10**	**8**	**7**	**8**	**9**	**8**	**3**	**75**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	2	3	3	3	2	3	3	3	3		**25**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	1	2	1	1	1	1	1	1	1		**10**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта		1						1			**2**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1	1		1	1				1		**5**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях			1	2	2	1	2		1	1	**10**
знание основ судейства по избранному виду спорта				1				2			**3**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (волейбол)	**6**	**9**	**7**	**10**	**8**	**7**	**8**	**9**	**8**	**3**	**75**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	2	3	3	3	2	3	3	3	3		**25**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	1	2	1	1	1	1	1	1	1		**10**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта		1						1			**2**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1	1		1	1				1		**5**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях			1	2	2	1	2		1	1	**10**
знание основ судейства по избранному виду спорта				1				2			**3**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (волейбол)	**6**	**9**	**7**	**10**	**8**	**7**	**8**	**9**	**8**	**3**	**75**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	2	3	3	3	2	3	3	3	3		**25**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	1	2	1	1	1	1	1	1	1		**10**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта		1						1			**2**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1	1		1	1				1		**5**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях			1	2	2	1	2		1	1	**10**
знание основ судейства по избранному виду спорта				1				2			**3**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (волейбол)	**8**	**11**	**11**	**13**	**12**	**9**	**12**	**11**	**12**	**3**	**102**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	**20**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	3	4	4	4	4	3	4	4	5		**35**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	1	2	2	2	2	1	2	1	2		**15**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта		1						1			**2**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1	1		1	1				1		**5**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях			1	2	2	1	2		1	1	**10**
знание основ судейства по избранному виду спорта			1	1			1	2			**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (волейбол)	**8**	**11**	**11**	**13**	**12**	**9**	**12**	**11**	**12**	**3**	**102**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	**20**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	3	4	4	4	4	3	4	4	5		**35**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	1	2	2	2	2	1	2	1	2		**15**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта		1						1			**2**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1	1		1	1				1		**5**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях			1	2	2	1	2		1	1	**10**
знание основ судейства по избранному виду спорта			1	1			1	2			**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (волейбол)	**11**	**16**	**11**	**10**	**19**	**11**	**16**	**14**	**12**	**6**	**126**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	4	3	3	1	3	3	3	3	2	2	**27**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	4	8	5	5	8	5	9	6	6	3	**59**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	1	2	1	1	1	1	1	1	1		**10**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта		1						1			**2**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1	1		1	1				1		**5**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях			1	1	4	1	2		1		**10**
знание основ судейства по избранному виду спорта					1			2			**3**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (волейбол)	**13**	**15**	**10**	**13**	**16**	**11**	**15**	**11**	**13**	**9**	**126**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	**27**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	5	6	5	5	7	6	7	7	5	4	**57**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	1	2	1	1	1	1	1	1	1		**10**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	2	1	1	1	1	1	1	1	1		**10**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта		1					1				**2**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1			1	1				1	1	**5**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях		2		3	3		2		3	2	**15**
знание основ судейства по избранному виду спорта											**0**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (волейбол)	**18**	**18**	**11**	**13**	**17**	**13**	**19**	**13**	**17**	**14**	**153**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	4	4	2	2	3	3	3	2	2	2	**27**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	5	4	5	5	7	6	7	5	5	6	**55**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	2	4	1	1	1	1	2	1	1		**14**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	1	1	1				1		1		**5**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1			1	1				1	1	**5**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	1	2		1	1	1	2	2	3	2	**15**
знание основ судейства по избранному виду спорта	2	1		1	2		2	1	2	1	**12**

Приложение 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области
«Основы профессионального самоопределения»

Разработчики:

Разработчики:
- тренер-преподаватель по волейболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», первая квалификационная категория
Волков П.А.
- тренер-преподаватель по волейболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», первая квалификационная категория
Олейник А.А
- тренер-преподаватель по волейболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», без категории
Чупров А.С.

Слюдянка
2020г.

Цель предметной области: профессиональная ориентация учащихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самооупределения и творческого труда учащихся.

Задачи предметной области:

- создать пространство самоопределения (самопознания, самоидентификации, саморазвития) учащихся и эмоционально комфортных для них условиях;
- способствовать подготовке учащихся к поступлению в профессиональные образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагоги, в области физической культуры и спорта;
- продолжать сотрудничество при реализации дополнительной образовательной программы с социальными партнерами, организовывать совместные мероприятия с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Основы профессиональногосамоопределения:

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение учащимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий. Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеровпреподавателей, родителей учащихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы:

• оказания профориентационной поддержки учащимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.

• выработка у учащихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

• сформировать положительное отношение к труду;

• научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;

• научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области

«Основы профессионального самоопределения»

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	**Обязательные предметные области**														
1.5.	Основы профессионального самоопределения	**138**	*14*	-	*120*	*2*	*2*	-	-	-	-	-	-	15%=63	15%=75

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Основы профессионального самоопределения	**7**	**6**	**9**	**6**	**6**	**5**	**8**	**7**	**7**	**2**	**63**
формирование социально значимых качеств личности	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	**15**
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе)	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	**16**
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	1		2		1		2		2		**8**
приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся	1	2	1	2	1	2	1	2	2		**14**
приобретение опыта проектной и творческой деятельности	1	1	2	1	1		2	1	1		**10**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Основы профессионального самоопределения	**8**	**8**	**10**	**7**	**8**	**6**	**9**	**9**	**7**	**3**	**75**
формирование социально значимых качеств личности	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	**15**
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе)	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	**16**
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	**16**
приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся	2	2	2	2	2	2	2	2	2		**18**
приобретение опыта проектной и творческой деятельности	1	1	2	1	1		2	1	1		**10**

Приложение 5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области
«Различные виды спорта и подвижныеигры»

Разработчики:
- тренер-преподаватель по волейболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», первая квалификационная категория
ВолковП.А.
- тренер-преподаватель по волейболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», первая квалификационная категория
Олейник А.А
- тренер-преподаватель по волейболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», без категории
Чупров А.С.

Слюдянка
2020г.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости,пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и–находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта–шахмат средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Цель предметной области – воспитание физических качеств, совершенствование техники видов легкой атлетики посредством использования физических упражнений из смежных видов спорта.

Задачи предметной области:

- пополнение двигательного опыта учащихся умениями и навыками из игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, футбол; выполнение физических упражнений из различных систем, методик (пилатес, стретчинг и прочее);
- приобретение и закрепление навыка самоконтроля за деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата во время и после нагрузки;
- формирование навыка сохранения физической формы;
- совершенствование тактических приемов, приобретаемых в игровых условиях;
- формирование коммуникативных навыков, чувства принадлежности к коллективу, умение совместно решать поставленную задачу.

Содержание программного материала:

Для достижения мастерства в волейболе важен уровень физического развития, развития всех физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Подвижныеигры и игровые упражнения на занятиях по футболу являются наиболее действенным средством развития всех выше перечисленных качеств. Ведь главная особенность игры в том, что она всегда принимается с радостью, проходится на высоком эмоциональном уровне. Немаловажным моментом подвижных игр является борьба за победу, а уже само стремление к победе вызывает совершенствование и в технике и в тактике.

<u>Игры для совершенствования тактических действий:</u>

«НАПЕРЕГОНКИ С МЯЧОМ». Участники выстраиваются в шеренги в двух шагах от боковых линий, лицом к середине площадки. Игроки каждой

из шеренг рассчитываются по порядку. Таким образом, одна команда стоит слева, а другая справа от руководителя, который находится под щитом. Он бросает мяч в щит и одновременно называет номер. Двое учащихся под этим номером пытаются овладеть мячом. Игрок, которому это удалось, передает мяч стоящему первым в своей команде, тот – стоящему рядом и т. д. Соперник, не сумевший овладеть мячом, обегает снаружи игроков своей команды, стремясь последнего игрока противоположной команды. Таким образом, футболист старается обогнать мяч, который передают игроки противоположной команды. Если бегущий финиширует раньше, чем мяч окажется у последнего игрока соперников, команда получает одно очко. Соперники также получают очко: так как их игрок завладел мячом. Если мяч «пришел» первым, команде начисляется 2 очка. Затем руководитель вызывает другие номера и борьба повторяется. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«ВОЗДУШНЫЙ ШАР». Участники делятся на две команды и строятся в шеренги лицом друг к другу. За спиной у игроков каждой команды на расстоянии 4–5 м проводится ограничительная линия. Между каждой парой ведущий подбрасывает воздушный шар, а ребята в прыжке стараются отбить его одной рукой за спину соперника, перебросив при этом через ограничительную линию. Тот, кому это удается, получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«БЫСТРЫЙ ПРОРЫВ». Игроки ведут борьбу за мяч 2х2, 3х3, 4х4 или 5х5. По сигналу ведущего команда, владеющая в этот момент мячом, совершает быстрый прорыв к противоположным воротам, после чего игра продолжается уже у этих ворот вплоть до нового сигнала. Побеждает команда, которая большее количество раз убегала в отрыв.

«ЛОВЕЦ И ПЕРЕХВАТЧИК». Участники стоят по кругу. В середине - двое. Один из них ловец, другой – перехватчик. Играющие в кругу передают друг другу мяч, чтобы в удобный момент сделать передачу своему игроку – ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получать передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через каждые 2 мин перехватчик меняется. Игра длится до тех пор, пока все участники не побывают в роли перехватчиков. Победителем считается перехватчик, который позволил" сделать меньше передач ловцу. Вариант, Игра проводится с командным зачетом. В этом случае перехватчик – представитель другой команды. По истечении условленного времени команды меняются ролями. Выигрывает та, чей перехватчик сумел большее количество раз перехватитьмяч.

«СЛЕДИ ЗА СИГНАЛОМ». Участники делятся на две команды. Игроки каждой выстраиваются в шеренгу вдоль лицевой линии, одна слева, другая –справа. На противоположной стороне зала, на стене против команды обозначают два круга (1 и 2) диаметром 50 см, 150–170 см от пола. У право-, левофланговых – мяч. Эти Игроки выходят на стартовую линию (в двух шагах от лицевой) и по сигналу ведут мяч в направлении, противоположном лицевой линии. В момент пересечения первым из ведущих средней линии площадки руководитель подает один из обусловленных зрительных сигналов

(например, поднимает руку вверх). По этому сигналу игрок, доведя мяч до линии, обозначенной на полу в 2 м параллельно стене, выполняет передачу в круг 2 (рука в сторону –в круг 1), ловит отскочивший от стены мяч, возвращается с ведением, передает мяч очередному игроку, вышедшему на стартовую линию, и становится на свое место. Команда, закончившая эстафету первой, получает очко, второй –два и т. д. За ошибки начисляются штрафные очки; при броске не в тот круг – 2 очка, за его пределы – 1, за потерю при ловле – 1, при ведении – Г, Побеждает команда с меньшей суммойочков.

«МЯЧ ЛОВЦАМ». Прямоугольную площадку делят двумя поперечными линиями на три равные зоны. В 1 м от лицевых границ проводят еще по одной линии. Перед началом игры команды (по 6–8 человек) располагаются в своей зоне и посылают двух игроков в тыл противника (за дальнюю линию его зоны). Мяч вбрасывают в круг в центре площадки между двумя разыгрывающими, которые отбивают его своим игрокам. Команда, к которой попал мяч, быстро занимает среднюю (до этого нейтральную) зону, а соперник остается в своей(блокируя бегающих за спинами игроков. Одному из них в течение 15 мин должен быть передан мяч из средней зоны. Если это удалось сделать, игру возобновляются центра, а 1 очко начисляется команде, сумевшей сделать передачу. Если мяч перехвачен, наступавшая команда быстро отходит в свою зону, а в среднюю устремляются игроки, перехватившие мяч. Они могут передавать его друг другу (в средней зоне), чтобыбросить своимпартнерам,такжестоящимзаспинамисоперников.Играпродолжается10–15минут,после чего команды меняются сторона и площадки, а участники ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Правила не разрешают команде, потерявшей мяч, находиться в средней зоне и блокировать там игроков. Мяч можно бросать ловцам по воздуху или ударом о землю. Мяч, вышедший за границы площадки по вине одной из команд, передается противнику в его зону. Успех команде, перехватывающей мяч, обеспечивает быстрый прорыв в среднюю зону и умелое взаимодействие между разыгрывающими игроками и ловцами, свободно передвигающимися в своем 1-метровом коридоре.

«ПО КОРИДОРУ». В игре участвуют две команды. В середине спортивной площадки прочерчивается коридор шириной 2–2,5 и длиной 10–14 м. На каждой стороне коридора выстраиваются играющие через 2 м друг от друга. Игроки обеих команд стоят вперемежку (через одного – на 6-метровой линии лицом к центру площадки (его команда вначале выполняет защитные действия), а представитель нападающей команды находится с мячом в дальнем конце коридора. По сигналу руководителя нападающий ведет мяч через коридор«змейкой» правой и левой рукой, стараясь держаться подальше от соперников, которые (не заступая за линии) рукой стараются помешать этому. Пройдя коридор, футболист выходит один на один с защитником, стремится с ходу обвести его и забросить мяч в ворота, за что он получит очко. Если бросок неточен или мяч выбит защитником, нападающая команда очков не получает. Игроки, выступающие в единоборстве, идут в

конец коридора, а пара, стоящая близко к воротам, сменяет нападающего и защитника. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не побывают в роли нападающего и защитника (команды меняются ролями). Победитель определяется по наибольшей суммеочков.

«НЕ ДАВАЙ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ». Все стоят по кругу, кроме двух-трех водящих, которые располагаются в середине. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который запятнал мяч, в середину круга идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищам. Игру можно усложнить, введя в нее правило 3 с, за которые игрок должен перебросить мяч партнеру. Это усложняет действия владеющих мячом (нельзя делать перебежки, выполнять двойное ведение), но в известной мере облегчает задачу водящих. В зависимости от подготовленности играющих число их может быть увеличено или сокращено. Вариант. Играющие делятся на две команды. По жребию одна команда выполняет передачи, а 2–3 игрока другой – водящие – перехватывают мяч. За каждый удачный перехват начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 4–5 минут, после чего команды меняются ролями. Побеждает та, чьи игроки наберут большее количествоочков.

«ОХРАНЯЙ КАПИТАНА». Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по одному капитану, по четыре защитника и нападающих. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят наполовину поля противника. После розыгрыша мяча с центра команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения и передач приблизиться к капитану противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и, в свою очередь, отправить его на половину поля противника. За попадание мячом в капитана (перемещающегося только на своей половине) команда получает очко. Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию, а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. Нарушение правил игры влечет потерю мяча. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«ЗАЩИЩАЙ ТОВАРИЩА». Игроки одной команды располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук. В середину круга становятся двое игроков другой команды. Спортсмены первой команды передают мяч друг другу и в удобный момент должны попасть им в одного из игроков противоположной команды, причем один защищает своего товарища руками, ногами, туловищем. За каждое попадание игрокам первой команды начисляется очко. Игра продолжается3–4 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Вариант. Игра может быть проведена на двух площадках с одновременным охватом всех участников.

«ВЫЗОВ НОМЕРОВ». Игроки делятся на две команды, которые располагаются возле боковых линий у одних из ворот, рассчитываются по порядку номеров; каждый запоминает свой номер. Возле противоположных ворот находится вратарь с мячом в руках. По сигналу тренера он бросает мяч

вперед-вверх. В это время называется любой номер. По игроку от каждой команды бегут к мячу, чтобы завладеть им и бросить в ворота. За промах команда получает штрафное очко. Игроки возвращаются к своим командам, затем вызывается следующая пара. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

«КОСОЙ УДАР». На стене обозначают мишень (1х1 м) на высоте 2,5–3 м от пола. Под мишенью от стены прочерчивают коридор шириной 1 м. Это – «нейтральная зона». Справа и слева от нее размечают две площадки размером по 5х6 м. Проводить игру можно на баскетбольной площадках, выполнив на них соответствующую разметку. Играют две команды по 5–7 человек. Участники свободно размещаются на своих площадках. По сигналу капитан команды, получившей по жребию право начать игру, бросает мяч в мишень, чтобы он отскочил на площадку противника. Игроки другой команды ловят мяч и так же – косым ударом - посылают его на сторону противника. Это повторяется до тех пор, пока одна из команд не сделает ошибку, за которую противник получает очко или право на бросок. Побеждает команда, игроки которойбыстрее наберут 10 очков. Бросать мяч по мишени можно с любого места площадки, не переступая ее границы. Если игрок не попал в цель или бросил мяч так, что он улетел за пределы площадки и не был задет никем из игроков противника, соперники получат право на бросок по мишени. Если мяч послан правильно, но никто из игроков противника не сумел его поймать, команда, выполнившая косой удар, получает выигрышное очко. Мяч можно ловить одной, двумя руками или отбивать, как при игревратаря.

«ВОЛКИ ВО РВУ». Посреди площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70–100 см одна от другой – коридор («ров»). Его можно означить не совсем параллельными линиями, сделав с одной стороны поуже, а с другой пошире. Двое водящих – «волки» – становятся во рву; остальные играющие –«овцы» – размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой стороне линией обозначается пастбище. По сигналу руководителя «овцы» бегут из дома в противоположную сторону площадки – на пастбище и перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить какможно больше«овец», за что получают выигрышные очки. После 3–4 перебежек (по договоренности) выбираютновых«волков» и повторяют игру. Выигрывают «овцы», не пойманные ни разу, и «волки», набравшие большее количествоочков.Вариант.«Овцы»должныпройтичерезровсведениеммяча.Если«волки»выбилимяч,«овца» считается осаленной.

«ЗАЩИТА УКРЕПЛЕНИЯ». Играющие, становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками на полу чертится круг, в центре которого устанавливают укрепление из трех гимнастических палок, связанных сверху в виде треножника. Выбирается водящий, который становится в центре круга для защиты укрепления. У игроков, стоящих по кругу, мяч. По сигналу играющие начинают передавать друг другу мяч, стараясь, выбрать удобный момент и попасть им в треножник. Защитник, передвигаясь по площадке, старается прикрывать его, отбивая мяч руками и

ногами. Игрок, которому удалось попасть в укрепление, меняется местами с защитником. Игра продолжается 5–7 мин. Победителем считается тот из защитников, кто дольше всех сумел отстаивать укрепление. Согласно правилам, нельзя заходить за черту круга, а защитнику – удерживать укрепление руками. Если укрепление упадет по вине защитника, на место последнего пойдет игрок, у которого в этот момент окажется мяч. Варианты: 1. Игру можно проводить и в двух кругах, в виде соревнования двух команд. В каждом круге – свое укрепление. Защитником становится игрок противоположной команды. По истечении обусловленного времени отмечают команду-победительницу, сбившую укрепление большее количество раз. Если укрепление упадет по вине защитника, последнего не сменяют. 2. Расположение игроков – то же, но подсчет очков ведется иначе. Побеждает команда, чьи игроки быстрее наберут 5 очков. За каждое попадание команде начисляется очко. Помощники руководителя вслух отмечают количествопопаданий.

«ПРОРЫВ ЦЕПИ». 5–7 игроков, взявшись за руки, образуют круг. Столько же игроков другой команды стоят по кругу. По команде ведущего они начинают прорываться за круг, т. е. разъединять руки игроков, образующих круг. После того как последний прорвет цепь, участники меняются ролями. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание. Вариант. Нападающие с мячами, с ведением должны прорвать цепь и не потерять мяч.

«ОТРУБИ ХВОСТ». Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Участники первой команды располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего за пояс. Функции направляющего выполняет самый ловкий из защитников. Игроки нападающей команды равномерно распределяются вдоль периметров игровой площадки, у одного из них в руках футбольный мяч. Задача игроков нападающей команды попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Футболисты передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т. е. «отрубить хвост». Но сделать это нелегко, потому что замыкающего защищает руками, ногами, туловищем направляющий. Ему в этот момент помогают все остальные игроки, перемещаясь вслед за направляющим так, чтобы заслонить замыкающего. За каждое точное попадание в замыкающего нападающим начисляется выигрышное очко. Игра продолжается3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Защищающиеся не имеют права образовать «улитку»,т. е. свернуться в кружок и спрятать замыкающего. За это нарушение соперникам начисляется выигрышное очко. Попадание не засчитывается, если игрок, выполнивший бросок, переступил линию или попал в голову. Вариант. Игра проводится, с выбыванием. Выигрышные очки не начисляются, а замыкающий выбывает и игра продолжается до истечения установленного времени. Выигрывает команда, игроки которойсумеют«выбить» больше соперников.

«САЛКА И МЯЧ». Игроки передвигаются по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу футбольный мяч.

Необходимо передать мяч участнику, которого достигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в его руках. Последний в этом случае становится водящим, которому разрешается салить мяч на лету, перехватывая его. В случае удачной попытки водящего сменяет игрок, потерявший мяч.

«САЛКИ С ЗАСЛОНОМ». Один или двое водящих пытаются осалить остальных игроков, бегающихпо площадке. От преследования можно спастись, если партнер поставит заслон, станет между водящим и преследуемым или пересечет водящему путь. В этом случае водящий не имеет права продолжать погоню и должен догонять нового игрока. Осаленный становится водящим. Вариант. Игроки передвигаются по площадке с ведением мяча. Участник считается осаленным, если водящий выбьет мяч.

«ПЕРЕХВАТ МЯЧА». Учащиеся разбиты на тройки. В пределах площадки (3х5 м) двое игроков передают друг другу футбольный мяч. Третий старается перехватить его. Играющие, могут свободно перемещаться по всему полю. Игрок, пытающийся перехватить мяч, может покидать пределы поля. Тот, кому удалось перехватить мяч, сменяет бросавшего последним. Побеждает тот, кто меньше других был водящим.

«ПОДСЕЧКА». Игроки разделены на две команды и становятся через одного, образуя круг. В центре – руководитель со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа ее за один конец, другим описывая круг над полом. У каждой команды по одному футбольному мячу. Играющие должны своевременно подпрыгнуть и передать мяч партнеру. Участник, задевший скакалку или потерявший мяч, получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков. Игра проводится 3–5 минут. Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая. Вариант. У каждого участника футбольный мяч. Прыжки выполняются в сочетании с ведением мяча.

«ПОДБЕРИ МЯЧИ». Игрок становится с футбольным мячом в руках вкруг диаметром 1 м. Позади лежат 5–8 теннисных мячей. По сигналу руководителя участник подбрасывает мяч и, пока тот находится в воздухе, поворачивается, поднимает возможно большее количество мячей, а затем, не выходя из круга, ловит подброшенный. Побеждает сумевший подобрать больше мячей.

«МЯЧ ИЗ КРУГА». Играющие образуют круг, расставив ноги на ширину плеч. Ступни соседей соприкасаются. Руки на коленях. Участники игры перекатывают мяч по земле, стараясь не уступить его водящему, который находится внутри круга. Задача водящего – перехватить мяч и выкатить из круга. Играющие не имеют права отбивать мяч ногой или задерживать. В минуту опасности можно снять руки с колен, чтобы защититься от мяча и отбить его. Побеждает игрок, который за определенное время большее количество раз выкатывал мяч из круга.

«ПРОРВИСЬ В ЗОНУ». Одна команда - защитники (6–8 человек)

выстраивается вдоль линии площади вратаря, где лежит несколько мячей. Другая команда - нападающие, находится на игровой площадке. Ее задача – прорваться в площадь вратаря и выбросить оттуда мяч. Нападающие меняются местами, быстро перемещаются, ставят заслоны, применяют обманные движения, стремясь запутать защитников и прорваться в зону к мячам. Один игрок, ворвавшийся в зону, может выбросить оттуда только один мяч, после чего должен возвратиться на свое место. Запрещается обхватывать и толкать соперника. Единоборства разрешены в рамках правил по ручному мячу. Через равные промежутки времени команды меняются ролями. Побеждает набравшая большее количество мячей за меньшеевремя.

«ДВА ОГНЯ». Игра проводится на волейбольной площадке без сетки. Участники располагаются таким образом, чтобы капитан команды стоял за одной линией площадки (лицевой), а остальные располагались на противоположной половине. Таким образом, игроки каждой команды находятся как бы между двух огней. С одной стороны им угрожает капитан соперников, с другой – его команда. По жребию один из капитанов вводит мяч (волейбольный) в игру – передает его партнерам, а те возвращают мяч, передавая друг другу, чтобы выбрать удобный момент и попасть в одного из соперников. Последние передвигаются по площадке и стараются увернуться от мяча или перехватить его. Участник, в которого попали мячом, выходит за пределы площадки, но продолжает играть рядом со своим капитаном за лицевой линией площадки. Как и капитан, он имеет право ловить, передавать мяч, выбивать соперника и т. д. Таким образом, задача участников, которые владеют мячом, – выбить игроков противоположной команды, а остальных – перехватить мяч для того, чтобы овладеть инициативой и нападать. Игра может продолжаться до тех пор, пока не будут «выбиты» все игроки одной из команд, в том числе и капитан, который заходит на площадку в последний момент. Учитывая особенности перемены, игру лучше проводить на время. В этом случае побеждает команда, у которой по истечении обусловленного времени (7–10 мин) остается на площадке больше игроков. Если мяч попал в кого-либо из участников, но один из его партнеров сумел поймать мяч в воздухе, осаленный из игры не выбывает. Участник, в которого попали мячом, имеет право задержать мяч, чтобы он не выкатился за пределы площадки, в этом случае его команда становитсянападающей.

«ХОККЕЙ РУКАМИ». Игра проводится в пределах волейбольной площадки. Участвуют две команды по 8–10 человек. Они толкают по земле рукой небольшой набивной мяч. Цель – с помощью передачи или индивидуальных действий продвинуться на сторону соперника как можно ближе к лицевой линии и выкатить мяч за линию. За это начисляется выигрышное очко. Проигравшая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии. При этом все соперники должны находиться за средней линией на своей стороне. Встреча продолжается 6–8 мин, после чего игроки меняются местами. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Согласно правилам игры, не разрешается поднимать мяч выше коленей и ударять по нему ногой. За нарушение правил назначается штрафной удар с

того места, где допущена ошибка.

«РЕГБИ». Игроки делятся на две команды и играют футбольным или набивным мячом. Игра проводится на спортивной площадке. Участники должны внести мяч во вратарскую площадь и положить (не бросать) за линию ворот. Побеждает команда, положившая большее количество мячей.

Игровые упражнения и их разновидности:

Игры, упражнения – это специально подобранные простые или достаточно сложные движения, выполняемые в игровой форме.

Существует две разновидности игровых упражнений: игры-испытания и игры-поединки.

Игры-испытания – это выполнение одним или несколькими детьми определенных заданий, с соблюдением некоторых правил, без вмешательства одного играющего в действия других. Играющим предоставляется полная самостоятельность в выборе приемов выполнения поставленной задачи. Можно придумать множество таких упражнений: кто быстрее добежит до какого-либо предмета, у кого большее число точных попаданий в цель ит.д.

Игры-поединки отличаются от испытаний тем, что каждый играющий одним участникам оказывает помощь, а другим, наоборот, затрудняет выполнение поставленного задания. К этим играм относятся простейшие единоборства и групповые соревновательные упражнения, например, перетягивание стоя или сидя на полу, выталкивания из круга, «бой петухов» идр.

Разновидностью игровых упражнений являются физкультурные аттракционы. Это отдельные упражнения разно сложности, имеющие зрелищный и развлекательный характер. Их выполнение должно требовать от играющих напряженного внимания, сообразительности, координированности движений, проявления быстроты, силы, гибкости и других психофизических качеств. Одни аттракционы предусматривают однократное выполнение трудной задачи, другие – повторение возможно большего числа раз, а третьи – нахождение наиболее остроумного решения.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области

- 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.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	**Вариативные предметные области**														
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	**371**	*37*	-	*326*	*8*	-	15%=38	15%=38	15%=38	15%=51	15%=51	15%=63	10%=42	10% =50

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Различные виды спорта и подвижные игры	**3**	**3**	**4**	**4**	**4**	**4**	**6**	**4**	**2**	**4**	**38**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	**15**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	**15**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1		1		1		1			1	**5**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы				1			1			1	**3**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Различные виды спорта и подвижные игры	**3**	**3**	**4**	**4**	**4**	**4**	**6**	**4**	**2**	**4**	**38**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	**15**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	**15**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1		1		1		1			1	**5**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы				1			1			1	**3**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Различные виды спорта и подвижные игры	**3**	**3**	**4**	**4**	**4**	**4**	**6**	**4**	**2**	**4**	**38**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	**15**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	**15**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1		1		1		1			1	**5**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы				1			1			1	**3**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Различные виды спорта и подвижные игры	**4**	**4**	**6**	**5**	**6**	**6**	**6**	**6**	**3**	**5**	**51**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	**15**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	**26**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1		1		1		1			1	**5**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы				1		1	1	1		1	**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Различные виды спорта и подвижные игры	**4**	**4**	**6**	**5**	**6**	**6**	**6**	**6**	**3**	**5**	**51**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	**15**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	**26**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1		1		1		1			1	**5**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы				1		1	1	1		1	**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Различные виды спорта и подвижные игры	**5**	**5**	**7**	**7**	**5**	**5**	**6**	**5**	**8**	**10**	**63**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	2	2	2	2	2	2	2	2	4	5	**25**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы			2	2			1		1	2	**8**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											**0**
Различные виды спорта и подвижные игры	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**5**	**5**	**4**	**4**	**4**	**42**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	**16**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	**16**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений		1		1		1		1		1	**5**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1		1		1		1		1		**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											**0**
Различные виды спорта и подвижные игры	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**6**	**5**	**5**	**5**	**4**	**50**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	**16**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений		1		1		1		1		1	**5**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**

Приложение 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области
«Судейская подготовка»

Разработчики:
- тренер-преподаватель по волейболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», первая квалификационная категория
Волков П.А.
- тренер-преподаватель по волейболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», первая квалификационная категория
Олейник А.А
- тренер-преподаватель по волейболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», без категории
Чупров А.С.

Слюдянка
2020г.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях» (в ред. Приказов Минспорта РФ от13.02.2018 N 123, от 26.10.2018 N 914), за время обучения в спортивной школе, воспитанник может получить судейские звания: «Юный судья по спорту» и «Спортивный судья третьей категории»: квалификационная категория спортивного судьи "юный спортивный судья" присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет; квалификационная категория спортивного судьи "спортивный судья третьей категории" присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета(экзамена).

Присвоение званий производится в соответствии с Положением о спортивных судьях приказом по учреждению, на основании представления тренера-преподавателя и протоколов сдачи специальных зачетных требований и экзамена.

В ходе учебной работы учащимся необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и вдвижении.
- Составить конспект и провести разминку вгруппе.
- Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища покоманде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдениемтренера.
- Составить конспект урока и провести занятие сгруппой.
- Провести подготовку команды ксоревнованиям.
- Руководить командой насоревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен знать "Правила вида спорта "волейбол" (утвержденные приказом Минспорта России от 18.07.2018 N 665) (ред. от 29.12.2018) и освоить следующие навыки иумения:

- Составить положение для проведения первенствашколы.
- Вести протоколигры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно стренером.
- Судейство учебных игр в поле(самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составесекретариата.
- Судить игры в качестве судьи вполе.

Инструкторская и судейская практика:

1. Умение построить группу и четко отдать рапорт, подать основные команды на месте.
2. Уметь составить конспект и провести разминку вгруппе.
3. Уметь вести протокол соревнований, бытьхронометристом.
4. Участие в судействе учебных игр,совместно с тренером.
5. Подготовка команды своего класса в общеобразовательнойшколе.
6. Оказание помощи своим товарищам в овладении игровыми приемами. Умение исправить ошибки.
7. Судейство учебных игрсамостоятельно.
8. Умение вести протокол соревнований.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Судейская практика»

На углубленном уровне:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах) Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	**Вариативные предметные области**														
2.2	Судейская подготовка	**46**	*4*	-	*40*	*2*	-	-	-	-	-	-	-	5% =21	5% =25

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											**0**
Судейская подготовка	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**4**	**2**	**2**	**2**	**1**	**21**
освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике		2		2	2	2	2		2	1	**13**
знание этики поведения спортивных судей	1		1			1		1			**4**
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта	1		1			1		1			**4**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											**0**
Судейская подготовка	**3**	**2**	**3**	**3**	**2**	**4**	**3**	**3**	**2**	**0**	**25**
освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике	1	2	1	2	2	2	2	1	2		**15**
знание этики поведения спортивных судей	1		1			1		1			**4**
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта	1		1	1		1	1	1			**6**

Приложение 7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области
«Специальные навыки»

Разработчики:
- тренер-преподаватель по волейболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», первая квалификационная категория
Волков П.А.
- тренер-преподаватель по волейболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», первая квалификационная категория
Олейник А.А
- тренер-преподаватель по волейболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», без категории
Чупров А.С.

Слюдянка
2020г.

Цель предметной области – воспитание физических и психических качеств, определяемых избранным видом спорта (специализацией).

Задачи предметной области:

- формирование технико-тактических навыков;
- воспитание способности решать поставленную задачу в короткий промежуток времени, критически анализировать и синтезировать информацию, точно и своевременно выполнять задания;
- формирование навыка специализированного восприятия – «чувства», определяемого особенностями вида спорта.

Средства: на базовом уровне – использование игровых форм. Впоследствии моделирования условий соревновательной деятельности для возникновения и дальнейшего развития у учащихся глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией.

Применение в занятия соревновательных (тренировочные формы соревновательного упражнения) и специально-подготовительных (подводящих, имитационных) заданий и задач.

Психологическая подготовка состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на учащихся, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Специальные навыки»

На базовом и углубленном уровне:

- 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.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах) Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	**Вариативные предметные области**														
2.2	Специальные навыки	**418**	*40*	-	*370*	*8*	-	15%=38	15%=38	15%=38	15%=51	15%=51	15%=63	15%=63	15%=76

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Специальные навыки	**8**	**3**	**4**	**4**	**2**	**2**	**3**	**2**	**5**	**5**	**38**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	5	3	2	3		1	1		3	2	**20**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	1		1		1		1	2	2	2	**10**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	1		1		1		1			1	**5**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	1			1		1					**3**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Специальные навыки	**8**	**3**	**4**	**4**	**2**	**2**	**3**	**2**	**5**	**5**	**38**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	5	3	2	3		1	1		3	2	**20**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	1		1		1		1	2	2	2	**10**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	1		1		1		1			1	**5**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	1			1		1					**3**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Специальные навыки	**8**	**3**	**4**	**4**	**2**	**2**	**3**	**2**	**5**	**5**	**38**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	5	3	2	3		1	1		3	2	**20**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	1		1		1		1	2	2	2	**10**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	1		1		1		1			1	**5**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	1			1		1					**3**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Специальные навыки	**7**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**4**	**6**	**4**	**51**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	3	3	2	2	2	2	2	2	4	1	**23**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	1		1		1		1			1	**5**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	1			1		1					**3**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Специальные навыки	**7**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**4**	**6**	**4**	**51**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	3	3	2	2	2	2	2	2	4	1	**23**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	1		1		1		1			1	**5**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	1			1		1					**3**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Специальные навыки	**8**	**7**	**7**	**7**	**7**	**6**	**4**	**5**	**7**	**5**	**63**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	5	4	4	4	5	3	2	2	3	1	**33**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	**15**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	1	1	2	1	1		1		1	2	**10**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	1			1		1		1	1		**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											**0**
Специальные навыки	**5**	**7**	**7**	**5**	**9**	**4**	**4**	**6**	**8**	**8**	**63**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	2	3	4		4	3	2	2	3	3	**26**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	2	2	3	4	4		2	3	4	3	**27**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев		1		1		1		1		1	**5**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	1	1			1				1	1	**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Специальные навыки	**5**	**7**	**9**	**9**	**11**	**5**	**6**	**6**	**10**	**8**	**76**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	2	3	4	4	4	3	2	2	3	3	**30**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	2	2	3	4	4	1	2	3	4	3	**28**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев		1	2	1	2	1	2	1	2	1	**13**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	1	1			1				1	1	**5**