

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА  
«ДВОРЕЦ СПОРТА «НОРД»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета  
протокол № 5

от «01» декабря 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора  
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»  
«01» декабря 2023 г. № 132/уч

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

возраст учащихся: 7 - 18 лет  
срок реализации программы: 3 года  
ID - номер программы в Навигаторе: 18

Автор:  
Главатских Василий Андреевич,  
педагог дополнительного образования

г. Нарьян-Мар

2023 год

## Паспорт программы

Ф. И. О. автора/авторов	Главатских Василий Андреевич
Полное наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд»
Направленность программы	физкультурно – спортивная
Продолжительность реализации программы	3 года
Объем часов по годам обучения	1 год обучения – 222 часа 2 год обучения – 222 часа 3 год обучения – 222 часа
Возраст учащихся	7 – 18 лет
Цель программы	формирование разносторонне развитой личности, целостное развитие физических и психических качеств, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание
Сроки реализации программы	2023 – 2026 гг.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Спортивно-оздоровительные группы.....	9
3. Организация учебно-тренировочного процесса.....	9
4. Примерный учебно-тематический план .....	10
5. Программный материал.....	10
5.1. Теоретическая подготовка.....	10
5.2. Практическая подготовка.....	11
6. Методическое обоснование программы.....	14
7. Список использованной литературы .....	21

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена для работы в учреждениях дополнительного образования в соответствии с положением об учреждениях дополнительного образования и с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности. Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд»;

Рабочая программа по волейболу для спортивно-оздоровительной группы составлена на основании адаптированной программы многолетней подготовки по волейболу.

Срок реализации программы 3 года.

Возраст занимающихся 7 - 18 лет.

Актуальность рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по

волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Программа отличается тем, что:

- позволяет через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач на спортивно-оздоровительном этапе (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

**Цель** - содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа

жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

#### **Задачи:**

##### **а) образовательные задачи:**

- обучение занимающихся основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в волейбол;
- освоение знаний об истории и современном развитии волейбола, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в волейбол.

##### **б) оздоровительные задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание.
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

##### **в) воспитательные задачи:**

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

Данная программа предполагает её реализацию в пределах 222 часов (6 часов в неделю) в учебный год.

Срок реализации рабочей программы 3 года. Минимальный возраст зачисление детей в группу 7 лет. Количество занятий в неделю три. Продолжительность занятия 2 часа. Минимальная наполняемость СОГ- 12 человек. Основные формы организации деятельности учащихся на занятии – групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

**Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:** стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях. В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, соревнование.

#### **Предполагаемый результат.**

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов волейбола;
- самостоятельно участвовать в соревнованиях школьного и городского уровня.
- выполнение нормативов юношеских разрядов.



## 2. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

Этап подготовки	Возраст обучающихся	Максимальная нагрузка (академических часов в неделю)	Количество занятий в неделю	Минимальная наполняемость	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (час.)
СОГ	• 7-10 лет	6	3	12	222
СОГ	• 11-14 лет	6	3	12	222
СОГ	• 15-18 лет	6	3	12	222

## 3. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Занятия в ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» в спортивно-оздоровительных группах рассчитаны на весь период занятий с детьми, подростками, молодёжью.

Программный материал рассчитан на 37 недель учебно - тренировочных занятий.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки и тщательного учёта индивидуальных особенностей обучающихся.

Этап подготовки	возраст	Продолжительность подготовки	Ожидаемый результат	Выполнение требований по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	7-18 лет	3 года	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;</li> <li>• Профилактика вредных привычек и правонарушений</li> </ul>	Овладение теоретическими знаниями и практикой по ОФП.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях;

Продолжительность одного занятия не может превышать 2-х академических часов.

#### **4. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	1 год обучения (7-10 лет)	2 год обучения (11-14 лет)	3 год обучения (15-18 лет)
<b><u>I. ТЕОРИЯ</u></b>			
1. История физической культуры и спорта	1	1	1
2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях	1	1	1
3. Влияние физических упражнений на организм:	1	1	1
4. Основы личной безопасности и профилактика травматизма	1	1	1
Итого часов	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b><u>II. ПРАКТИКА</u></b>			
1. Общая физическая подготовка	124	110	96
2. Специальная физическая подготовка	14	18	24
3. Техническая подготовка	58	63	68
4. Тактическая подготовка	8	10	13
5. Контрольные и календарные игры	12	15	15
6. Медицинское обследование	2	2	2
Итого часов:	<b>218</b>	<b>218</b>	<b>218</b>
Всего часов:	<b>222</b>	<b>222</b>	<b>222</b>

### **5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

#### **5.1. Теоретическая подготовка**

- 1.1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о развитии физической культуры и спорта в России.
  - порядок и содержание работы в спортивно-оздоровительных группах;
  - значение зимних видов спорта, борьбы и спортивных игр в жизни народов Севера;

- эволюция спортивного снаряжения;
- Популярность различных видов спорта в России;
- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования;
- Соревнования для юных спортсменов, выполнение контрольных упражнений;

#### 1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях

- поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии;
- поведение в спортивном зале и на спортивной площадке;
- правила обращения и ухода за инвентарём;
- подготовка спортивного инвентаря к занятиям;
- особенности спортивной одежды при различных погодных условиях;

#### 1.3. Влияние физических упражнений на организм;

- краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма;

#### 1.4. Основы личной безопасности и профилактика травматизма;

- значение разминки;
- техника страховки;
- техника падения;
- техника различных видов спорта, правила соревнований.

## 5.2. Практическая подготовка

### 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- Из положения виса на гимнастической стенке подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах;

### Строевые упражнения

Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчёт, рапорт, приветствия, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

### Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения.

Выполняются в условиях различной опоры ( твёрдой, мягкой, воздушной, водной) и разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной).

Ходьба обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе спортивная.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперёд, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями, челночный бег.

### Прыжки

В длину, в высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперёд, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, прыжки вверх на опору.

### Переползания

На скамейке вперёд, назад, на животе вперёд. Назад, в стороны, боком, на руках в положении лёжа на спине, ногами вперёд. Назад, лёжа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

### Упражнения без предметов:

Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперёд и вверх; круговые вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперёд, назад, в сторону; Повороты головы и туловища.

#### Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

##### Упражнения с предметами:

Скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами, теннисными мячами .

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажёрах: на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

##### Акробатические упражнения

Кувырки вперёд и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полёт в длину. В высоту, через препятствие (манекен, стул и т.д.), кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стоки на руках; перевороты вперёд, боком; подъём разгибом из положения лёжа на спине; сальто вперёд с разбега;

##### Метания

Теннисного мяча, набивного мяча вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

##### Спортивные игры

Баскетбол, футбол, волейбол.

##### Подвижные игры и эстафеты

С элементами прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях, с мячами и без мячей.

## 2.2. Техническая подготовка (ТТМ)

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Обучающиеся должны овладеть основами техники и тактики различных спортивных упражнений , приёмов и действий.

## 6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста (7-10 лет)

Младший школьный возраст - наиболее активный период в формировании двигательной координации ребёнка. В этот период :

- закладываются основы культуры движений,
- успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения,
- приобретаются новые двигательные навыки.

Однако при дозировании физических нагрузок младшего школьника необходимо проявлять определённую осторожность: у ребёнка этого возраста, с одной стороны, ещё не завершился процесс формирования двигательного аппарата, а с другой - круто изменился общий режим и ритм жизни в связи с началом учёбы в школе.

Поэтому :

- следует ограничивать применение силовых упражнений,
- тренировочных нагрузок на выносливость,
- строго контролировать длительность занятий

Установлено, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают прежде всего в ощущениях и обобщённых впечатлениях и в меньшей мере путём осознания, продуманного освоения техники.

Поэтому в этом возрасте обучение целостному упражнению имеет больший успех, чем разучивание его по деталям. Дети почти самостоятельно, только понаблюдав за тем как это делается, могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, продемонстрировать умение обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровые способности

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств ребёнка демонстрируют высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, прирост которого в этот период начинает замедляться.

Таким образом, возраст от 7 до 10 лет можно назвать благоприятным для закладки практически всего спектра физических качеств и координационных способностей.

Важно подчеркнуть, что наиболее существенным моментом в физическом воспитании ребёнка в этот период является :

- формирование личностного отношения его к тренировке,
- воспитание у него активной позиции по отношению к своему здоровью,
- крепости тела и закалке

Пример родителей и близких ребёнку людей будет самым главным стимулом для приобретения устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Родителям необходимо помнить, что физическая активность человека, как основной элемент его физической культуры, формируется в своих главных социальных, психологических и биологических компонентах именно в этот, ключевой для развития моторики, период жизни ребёнка, и не надо жалеть ни сил, ни времени для правильного физического воспитания детей.

## 2 Особенности физического развития школьников среднего возраста (11-14 лет)

Подростковый возраст - один из самых ответственных периодов в формировании основ физической культуры школьника. Это критический период как в социальном, так и в биологическом отношении, поскольку именно в этом возрасте завершается биологическое созревание человека и наступает социальное взросление личности.

В этом возрасте:

- окончательно формируются «взрослые» мышечные координации
- складывается индивидуальный биомеханический «почерк» движений
- выявляется круг двигательных предпочтений
- предрасположенность к занятиям тем или иным видом спорта

Серьёзные изменения происходят и в психике подростка. Заметен рост самосознания, развитие процессов мышления, возрастание способности к

абстрагированию. Быстро развивается вторая сигнальная система. Возрастает её роль в образовании новых навыков и умений.

Поэтому при обучении подростков физическим упражнениям большое значение приобретает рассказ, объяснение со стороны обучающего и осмысление со стороны обучаемого. У подростка усиливается степень концентрации процессов возбуждения и торможения. При этом тормозящая функция коры больших полушарий головного мозга становится всё более эффективной, возрастает её контроль за эмоциями.

При осуществлении физического воспитания подростков необходимо учитывать некоторые особенности их физического развития.

- Чрезмерные мышечные нагрузки могут замедлить рост трубчатых костей в длину, что может сказаться на сбалансированности ритма роста разных звеньев тела ребенка.
- К серьезным негативным изменениям функций различных органов и систем могут привести нарушение осанки, если не осуществлять постоянный контроль за позой подростка и не обеспечивать укрепление мышц живота и спины.
- При действии очень сильных или слишком монотонных раздражителей у подростков развивается резко выраженное запредельное торможение. Это следует учитывать при выполнении упражнений, связанных с проявлением выносливости.
- Необходимо чаще «переключать» внимание ребенка с одного упражнения на другое, разнообразить нагрузки, использовать игровые формы занятий.
- В подростковом возрасте наиболее успешно развиваются те компоненты физического потенциала, которые обеспечивают повышение уровня его скоростных и скоростно-силовых способностей.
- Не допустимы большие отягощения, не позволяющие выполнять быстрые движения.

### 3. Особенности физического развития старших школьников (15-18 лет)

Для возрастного развития старших школьников характерно достижение самых высоких темпов развития физического потенциала в целом. Наиболее интенсивны



- рост силовых показателей,
- выносливости
- и совершенствование двигательных координаций.

Физическое воспитание юношей и девушек 15-18 лет направлено на:

- Закрепление мотиваций к повседневному физическому совершенствованию;
- Формирование гражданского отношения к своему здоровью и физической подготовленности;
- Освоения здорового образа жизни.

В этот период завершается развитие центральной нервной системы. Результатом этого процесса оказывается достижение высокого уровня совершенства анализаторно-интегративной деятельности коры головного мозга. Возрастает подвижность нервных процессов. Возбуждение по - прежнему несколько преобладает над торможением. Развитие второй сигнальной системы достигает очень высокого уровня.

Значительные изменения происходят и в психической деятельности.

Для этого возраста характерны:

- стремление к неординарным поступкам,
- жажда состязаний,
- тяга к творчеству,
- формирование характера,
- стабилизируется круг и характер интересов.

Главная задача не опоздать с формированием физического потенциала.

- Развитие силовых качеств;
- Повышение уровня выносливости;
- Совершенствование техники выполнения физических упражнений
- Освоение новых видов движений и действий.

Поэтому программа физической активности старших школьников должна быть насыщенной и разнообразной. Наиболее целесообразно в этот период занятие одновременно несколькими видами спорта (возможно с сезонной их сменой).

Тренироваться необходимо 3 раза в неделю. Продолжительность занятий

90 минут. Каждое из заданий должно быть выполнено 10-12 раз. Это необходимая нагрузка для получения тренировочного эффекта.

Для общего физического развития в этом возрасте очень полезно:

- ходить в туристические походы,
- участвовать в различных соревнованиях,
- заниматься спортивными играми (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, гандбол и др.).
- заниматься ритмической гимнастикой,
- заниматься народными и современными танцами.

Важное место в физическом воспитании юношей и девушек должно занять формирование знания о физической активности:

- знание основ теории физической тренировки,
- законов биомеханики движений,
- способов развития и совершенствования физического потенциала,
- медико-биологических основ тренировки и закаливания.

#### Средства

#### для развития силовых и скоростно-силовых качеств

- быстрый бег
- прыжки
- метание легких снарядов
- темповые гимнастические упражнения
- плавание
- спортивные и подвижные игры, требующие сноровки, быстроты реакции, быстроты движений и перемещений.

#### В этом возрасте рекомендуются :

Важно помнить о том, что на уровне решения задач по физическому воспитанию должны решаться и воспитательные задачи:

- формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой.
- Закладка основ спортивного характера подростка
- Его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей

- Способности заставить себя делать то, что нужно, а не то, что хочется в данный момент.
  - Не пасовать перед неудачами
- Настойчиво трудится для достижения поставленных целей.

**Контрольные качественные показатели уровня физической культуры обучающегося среднего школьного возраста**

1. Знание основных правил тренировки и умение применять их при организации самостоятельных занятий
2. Знание основных правил, приёмов и методов самоконтроля.
3. Владение широким кругом двигательных умений.
4. Систематическая физическая активность
5. Разносторонняя физическая подготовленность на уровне контрольных упражнений.
6. Осведомлённость о текущих событиях ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд», городе, округе.
7. Знание и умение показать комплекс упражнений скоростного и скоростно-силового характера.

**Контрольные качественные показатели уровня физической культуры обучающегося старшего школьного возраста**

1. Знание теоретических основ физической тренировки и умение применять их на практике.
  2. Знание медико-биологических основ физической тренировки и умение применять их при диагностике своего состояния.
  3. Умение анализировать технику физических и спортивных упражнений.
  4. Владение двигательными умениями и навыками в пределах возрастных контрольных упражнений.
  5. Знание комплексов упражнений.
- общефизической направленности;

- развития силовых качеств;
  - развития скоростно-силовых качеств;
  - развития гибкости,
  - профилактики нарушения осанки,
  - развития выносливости
  - владение технико-тактическими приёмами спортивных игр (не менее 3-х видов)
  - владение основами техники передвижения на лыжах.
  - владение основами горнолыжной техники
  - владение основами техники борьбы.
6. Не курить, не употреблять алкоголь и другие наркотические вещества.

## Список использованной литературы

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). – Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
7. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
9. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
10. Филин В.П. - «Исследование актуальных проблем юношеского спорта»