

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КУМЫЛЖЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ
ДВУКРАТНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА БУГАЕНКОВА И.В.
КУМЫЛЖЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принята на заседании педсовета
МКОУ ДО Кумылженской ДЮСШ
Протокол № 4 от 12.05.2023

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ ДО
Кумылженской ДЮСШ
Приказ № 15 от « 12 » 05 2023г
Агафоскин А.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Направленность программы – физкультурно-спортивная
Уровень программы – «начальный»

Программа ориентирована на детей от 7 до 10 лет
Срок реализации – 3 года

Автор

Тренер-преподаватель 1 категории
Штыркина Марина Викторовна

ст. Кумылженская
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по волейболу (далее программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минобрнауки № 536 от 11 мая 2016 года «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организации, осуществляющих образовательную деятельность».

Характеристика вида спорта волейбол

Волейбол, народная игра – так называют волейбол в нашей стране. Волейбол счастливо вобрал в себя все лучшие качества: и простоту, и зрелищность, и доступность, и эмоциональность, и, главное, способность увлечь и влюбить в себя любого человека, независимо от его возраста и профессии. Волейбол – игра смельчаков, темпераментных, решительных, физически развитых, обладающих мгновенной реакцией и смекалкой. Оставаясь игрой, развлечением, он является отличным средством физического развития человека. И тот, кто с раннего возраста занимался волейболом, отличается, как правило, красивым телосложением, ловкостью, выносливостью и силой. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

В 1947 г. на первом конгрессе по волейболу было принято решение о создании Международной федерации волейбола (ФИВБ). В 1948 г. в неё была принята Всесоюзная федерация волейбола. В 1957 г. на сессии Международного олимпийского комитета было принято решение признать волейбол олимпийским видом спорта.

Особенностями волейбола как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе соревнований;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

1. 0 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по волейболу

1.1 Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по волейболу по **направленности** является *физкультурно-спортивной*; по **функциональному**

предназначению – специальной; по форме организации – групповой и индивидуально-ориентированной.

1.2 Актуальность

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области спортивно-игровой специализации, развития физических и морально-волевых качеств, материально-техническое обеспечение, для реализации которого имеются на базе нашей ДЮСШ.

Волейбол является одним из сложных и интересных видов спортивных игр, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов спортивных игр.

Содержание технических действий волейболистов в игре, их технико-тактический арсенал свидетельствует об систематических занятиях, о физической подготовленности. Однако развитие всех этих качеств должно иметь специальную направленность. Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Особую актуальность приобретает методика обучения игровым элементам на занятиях по технической подготовке детей в ДЮСШ. Несмотря на то, что волейбол уже давно и прочно вошел в программу подготовки в ДЮСШ по спортивным играм, методика обучения на занятиях по физической подготовке имеет обширное поле деятельности, место для поиска новых форм и методов подготовки волейболистов.

1.3 Педагогическая целесообразность

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в ДЮСШ, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

При систематических занятиях волейболом создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях волейболом ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость волейбола проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокий уровень подготовки, приобретённые навыки в волейболе позволяют тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. А высокий уровень физической подготовки помогает и в жизненной обстановке (работа учеба отдых и т.д.)

Таким образом, волейбол можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

При работе с детьми используются различные **формы и методы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- самостоятельная работа
- медицинские мероприятия
- тестирование и зачетные требования
- участие в муниципальных соревнованиях и товарищеских встречах
- ознакомление с правилами судейства

1.4 Отличительные особенности

- учебный план данной программы, составлен исходя из местных (сельских) условий и рассчитан на 36 недель учебно-тренировочных занятий (согласно Уставу школы)
- программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение игровых приёмов, **в течение 3-х летнего обучения.** В данной же программе обучение допускается с 7 летнего возраста. При помощи большой игровой практики и ОРУ в СОГ, уже на начальном этапе, обучение постепенно подводит к ранней специализации волейбола (учитывая особенности организации УТЗ с детьми 7-8 летнего возраста)

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного элемента, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает создать интерес у ребенка к занятиям волейболом. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

В структуру образовательной программы входят 6 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Контрольно-зачетные требования
4. Соревновательная практика (Первенство школы, муниципальный уровень)
5. Медицинское обследование
6. Воспитательная и самостоятельная работа

На учебно-тренировочных занятиях дети знакомятся не только с основами волейбола, как вида спорта, но и с культурами других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения, как Западных, так и Восточных школ.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением техники волейбола, обучающиеся должны добиваться четкого

исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «опережение», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Каждый должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций». Данная методика будет описана в разделе по технико-тактической подготовке на различных ее этапах.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся мог сам ставить перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию.

1.5 Адресат программы

Данная программа рассчитана для обучающихся возраста от 7 лет до 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Режим занятий – занятия проводятся два-три раза в неделю.

Минимальное количество детей в группе – 12 человек.

Максимальное количество детей в группе – 25 человек.

1.6 Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы

Объем программы – 216 часов на каждый год обучения.

Срок освоения программы – 3 года.

Уровень развития – 1 год обучения – ознакомительный; 2 год обучения – базовый; 3-год обучения – углубленный.

Учебный год длится в течение 36 учебных недель. Начало учебного года - 01 сентября. Окончание учебного года - 31 мая.

Параметры образовательной деятельности по программе разного уровня сложности показаны в таблице № 1.

Параметры образовательной деятельности по программе разного уровня сложности

Таблица № 1

	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Число обучающихся в группах	16-25	14-20	12-15
Срок обучения	1 год	1 год	1 год
Режим занятий	6 ч/нед	6 ч/нед	6 ч/нед

1.7 Формы обучения

Формы обучения – очная/очно-дистанционная (использование различных образовательных технологий, в том числе дистанционных, и электронного обучения). Возможно, использование смешанной технологии при которой часть программы реализуется в очной/очно-заочной форме, а часть - в дистанционной форме).

1.8 Режим занятий

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего учебного года. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки можно увидеть в таблице №2.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать 2-х академических часов.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ (распределение годовой нагрузки)

Таблица № 2

СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП					
Кол-во часов в год	Кол-во занятий в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Продолж. одного занятия (акад.час)	Построение недельного цикла
216	108	6	3	2	3дн x 2ч

1.9 Особенности организации образовательного процесса

Состав группы – постоянный.

Занятия:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика (по необходимости).

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «волейбол» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- методы упражнений игровой и соревнования;

• при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Обучение технике волейбола на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- приёмам мяча сверху;
- приемам мяча снизу;
- удары руками и ногами по мячу;
- формам и способам выхода под мяч;
- способам блокирования;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр. (см. раздел «Комплексный контроль»).

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;

Половозрастные и социальные особенности обучающихся

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (таблица № 3).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 3

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				

Координация		+	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

1.10 Цель и задачи программы

Программа по волейболу направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к поступлению в организации, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического воспитания личности, укрепления здоровья, выявление одаренных детей и получения ими начальных знаний о физической культуре и спорту.

Основные задачи обучения:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей
- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- воспитание трудолюбия
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- предварительный отбор детей для занятий волейболом
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- социализация детей и подростков

Задачи программы

образовательные:

- обучить упражнениям развивающего характера;
- обучить техники и тактики волейбола;
- обучить основам гигиены;
- изучить историю волейбола в России и мире;
- развить и корректировать двигательные качества;
- повысить физическую и умственную работоспособности;
- обучить приемам восстановления жизненно необходимых функций организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- развить , основные физические качества - силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
- развить технико-тактическое мышление;
- развить познавательные интересы, творческую активность и инициативность.

личностные:

- укрепить здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию учащегося;
- закалить организм обучающихся, повысить общую физическую готовность;
- сформировать общественно активную личность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня по восточному каратэ.

Мета-предметные:

- развить умение самостоятельно определять цели своего обучения, самостоятельно планировать пути достижения целей;

- развить умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;
- развить умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- развить навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты.
- сформировать основы спортивной этики и эстетики волейбола.

1.11 УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения (ознакомительный уровень)

Таблица № 4

№	Разделы	месяцы									Всего	Форма контроля
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1	О Ф П	6	8	10	12	10	12	12	10	8	88	тест
2	С Ф П	4	6	8	10	10	8	6	4	2	58	тест
3	Т Т П	2	2	3	4	5	6	6	4	4	36	тест, сор-ия
4	Теория	1	2	2	4	6	6	4	2	1	28	опрос
5	Контрольно-переводные испытания	--	1	--	1	--	1	--	--	1	4	тест
6	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	
7	Медицинское обследование	1	--	--	--	--	--	--	--	1	2	мед.карта
8	Воспитательная работа	В процессе занятий										
9	Всего за месяц	14	19	23	31	31	33	28	20	17	216	
10	Всего часов за год	216										

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения (базовый уровень)

Таблица 5

№	Разделы	месяцы									Всего	Форма контроля
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1	О Ф П	6	8	10	12	10	12	12	10	8	88	тест
2	С Ф П	4	6	8	10	10	12	6	4	4	64	тест
3	Т Т П	2	2	3	4	5	6	6	4	4	36	тест, сор-ия
4	Теория	2	4	4	4	2	1	2	1	2	22	опрос
5	Контрольно-переводные испытания	--	1	--	1	--	1	--	--	1	4	тест
6	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	
7	Медицинское обследование	1	--	--	--	--	--	--	--	1	2	мед.карта
8	Воспитательная работа	В процессе занятий										
9	Всего за месяц	15	21	25	31	27	32	26	19	20	216	
10	Всего часов за год	216										

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 года обучения (углубленный уровень)

Таблица 6

№	Разделы	месяцы									Всего	Форма контроля
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1	О Ф П	2	4	6	8	10	10	10	8	8	66	тест
2	С Ф П	4	6	6	8	10	10	8	8	4	64	тест
3	Т Т П	4	4	6	8	10	8	8	6	3	57	тест, сор-ия
4	Теория	2	-	2	2	2	2	2	-	2	14	опрос
5	Контрольно-переводные испытания	--	1	--	1	--	1	--	--	1	4	тест
6	Инструкторская и судейская практика	--	--	1	--	1	--	1	--	--	3	сор-ия
7	Контрольные соревнования	--	2	--	--	2	--	--	2	--	6	
7	Медицинское обследование	1	--	--	--	--	--	--	--	1	2	мед.карта
8	Воспитательная работа	В процессе занятий										
9	Всего за месяц	13	17	21	27	35	31	29	24	19	216	
10	Всего часов за год	216										

РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП, СФП, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица № 7

Наименование этапа	Год обучения (подэтапы)	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество часов в неделю	Требования по ОФП и тех.подгот..	Выполнение норм ЕВСК	Кол-во уч-ся в группе (миним.)
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	7	6	Выполнение нормативов О Ф П, СФП и ТП	Массовые разряды	12
Спортивно-оздоровительный этап	2 год	7	6	Выполнение нормативов О Ф П, СФП и ТП	Массовые разряды	12
Спортивно-оздоровительный этап	3 год	7	6	Выполнение нормативов О Ф П, СФП и ТП	Массовые разряды	12

1.12 Содержание программы.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

Теоретическая подготовка

Состояние и развитие волейбола в России.

История развития волейбола в мире и нашей стране. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий волейболом и их состояние.

Техника безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности во время тренировочной и игровой деятельности. Обучение самостраховке при различных падениях. Техника безопасности при работе на спортивных снарядах.

Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание.

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

Практические занятия (ОФП)

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа). Движения руками: сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на гимнастической скамейке, у шведской стенки, у стены.

Элементы акробатики и само-страховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, ручной мяч.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Практические занятия (СФП)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения глубокого приседа. Различные упражнения во время выполнения челночного бега. Прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения для развития быстроты.

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20 м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения стойки волейболиста, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 по 10 м.

Упражнения для развития ловкости.

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками ногами и руками, наклоны и круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости.

Многократные повторения различных прыжков и падений (на грудь и спину, работа в парах) с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Изучение и совершенствование техники и тактики

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Стойка волейболиста - ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия в стойке волейболиста после шагов. Приставные шаги, челнок. Перемещения в стойке волейболиста, положение рук и ног при этом. Перемещения приставным шагом вдоль сетки, на трёхметровую линию и на лицевую.

Подбрасывание мяча над головой и ловля двумя руками над головой. Подбрасывание мяча вверх и ловля перед собой прямыми руками. Подбрасывание мяча из-за спины над собой и ловля мяча перед собой. Подбрасывание мяча спереди, а ловля за спиной. Правильное положение кистей рук и ног при подбрасываниях. Сочетание работы ног и рук во время выполнения упражнений.

Практические занятия

Стойка волейболиста. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Перемещения в лево вправо вперёд и назад. Броски мяча в стену и ловля мяча в стойке волейболиста. Ловля сверху и снизу. То же, но правой и левой руками поочерёдно. Мяч не ронять на пол.

Перемещения – основная базовая техника волейболистов.

Разучивание стоек: у сетки и на лицевой линии. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого выхода к волейбольной сетке а также диагонального. Разучивание техники приёма мяча ногой: с остановкой над собой, передачи мяча напарнику. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения бросков мяча напарнику. То же, но в движении.

Акцентированное выполнение бросков и ловли мяча с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 раз в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или двумя.

В парах, сидя на полу друг против друга на расстоянии 2 метра выполнять броски мяча двумя руками правой левой . Лёжа на животе лицом друг к другу броски мяча двумя руками (выполнять прогнувшись не теряя мяч) повтор по 10 раз. . Выполнять броски мяча стоя спиной к напарнику (двумя руками) по 10 раз. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Стоя лицом друг к другу подбрасывать мяч ближе к себе выполняя обманное движение, значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Напарник должен подхватить падающий мяч (по 10 раз).

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

О Ф П

- бег 30м
- челночный бег 3х10м
- бросок набивного мяча из-за головы (сидя)
- прыжок в длину с места
- подтягивание на перекладине
- наклон вперед (см)

С Ф П

- количество бросков мяча двумя руками за 10 сек – 12 - 15
- количество подбрасываний из-за спины за 20 сек – 10
- количество ударов мячом в пол правой и левой руками по 20 сек на каждую - 15-20
- отжимания за 30 сек – 21 - 24

Т Т П

- состоит из техники выполнения стоек, простых бросков руками. То же но в передвижении.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Теоретическая подготовка

Техника безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности во время выполнения упражнений. Обучение самостраховке при различных падениях. Техника безопасности при работе на спортивных снарядах.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правила соревнований. Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия. Судейство тренировочных игр на занятиях в качестве боковых судей.

Воспитание нравственных и волевых качеств.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

О Ф П – практические занятия

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Различные подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту.

Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, брассом на 50-100 м. без учета времени. Лыжный спорт.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

Подвижные игры: «пятнашки», « день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

С Ф П – практические занятия

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уход от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, с поворотом на 180 и 360 градусов и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания мячом по мишени в ограниченный отрезок времени. Работа резиновым жгутом. Вышибалы.

Упражнения для развития силы. Ходьба полу выпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг.

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Стоя у стены спиной, ноги вплотную к стене, не сгибая колени выполнить наклон вперед, коснуться пола и пройти на руках вперед, затем также вернуться в исходное положение. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении планки движения рукой и ногой (левой, правой). Комплекс, на растяжку выполняющий в парах. Шагалы.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения комплексных упражнений. Проведение интегральной подготовки без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных играх.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена. Анализ техники выполнения упражнений и заданий. Основные стороны тактики игры - подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в игре.

Практические занятия

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и бросков.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м. из исходных положений стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лёжа лицом вверх и вниз, в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами. Жонглирование двумя волейбольными мячами. Удары двумя мячами левой и правой руками одновременно в пол количество повторений 10 раз. Удары мячом в пол (левой, правой рукой) под поочередно выполненным махом вперед ногами (по 10 раз под каждой ногой). Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка стойки волейболиста на пружинистых ногах.

Подбрасывание мяча вверх над собою с одновременным приседанием на пол и касаемся ладонями покрытия 10 повторов. Тактический разбор и рекомендации по выполнению заданий.

Контрольные нормативы по ОФП, СФП и ТТП

О Ф П

- бег 30м
- прыжок в длину с места
- челночный бег 3х10м
- подтягивание на перекладине
- бросок набивного мяча из-за головы (2кг) сидя
- наклон вперед
- непрерывный бег 5 мин
- прыжок вверх (Абалаков)
- упражнения с гимнастической палкой

С Ф П

- челночный бег с элементами волейбола – 28 сек – 3-4
- броски мяча в стену и ловля отскока -20 раз-3
- жонглирование теннисными мячиками двумя руками (одной) – 30 сек – 3
- отжимания – 30 сек – 25 – 28
- удары, теннисным мячом в стенку увеличивая расстояние для ловли отскока – 1 мин – 2-4

Т Т П

По технико-тактической подготовке в первую очередь смотрят технику исполнения каждого упражнения (рукой, ногой) самостоятельно и в паре. Их четкость, положение корпуса при стойке и перемещениях, равновесие.

Также рассматривается грамотность исполнения заданий. Умение работать единолично и в группе.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ

Теоретическая подготовка

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на функции организма и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники волейбола и техническая подготовка.

Основные сведения о технике волейбола, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Разновидности игровой деятельности. Анализ техники изучаемых видов спортивных игр. Методические приемы и средства обучения технике волейбола. Огромное значение соединения технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

Практические занятия (ОФП)

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед и кувырком через плечо на мате. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: « день и ночь», «разведчики», «перестрелка», « пятнашки».

Практические занятия (СФП)

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (приставные шаги, выпрыгивания и т.д.). Выполнение бросков мяча с максимальной скоростью (в воздух, в стену), выполнение заданий на развитие. 1.15 Содержание программы. Ознакомительный уровень. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)

- 1 Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой: упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.
- 2 Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества необходимые для овладения техникой (укрепление кистей ,увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т. д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки , быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т. п.). Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим

приёмам волейбола и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

3. Главное внимание уделяется обучению техники основных приёмов игры формированию тактических умений и освоению тактических действий. Важное значение, придаётся развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества „заключались,, в тактические действия и технические приёмы игры.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

4. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок

Контрольные нормативы О Ф П

- бег 30м
- толкание набивного мяча (2кг)
- прыжок в длину с места
- челночный бег 3х10м
- наклон вперед
- подтягивание на перекладине
- бег 5 мин
- прыжок вверх (Абалаков)

С Ф П

- прыжки через гимнастическую скамейку 2-4 серии по 15 раз
- отжимания – 30 сек – 29 – 31
- подтягивания на гимнастической скамейке 2-4 подхода – 10 сек – 8 – 7
- жонглирование мячами - 2 – 12 – 15раз
- поточное выпрыгивание в верх к предмету (баскетбольное кольцо) – 2мин –13 –15
- скакалка – 1 мин – 200 – 227
- кувырок – 30 сек – 20 - 24

Т Т П

Оценивается техника исполнения передач стоя и в движении, а также работа в паре. Также технико-тактическое мастерство оценивается во время игровых состязаний.

1.13 Планируемые результаты

Для создания оптимальных условий физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий волейболом, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации - подготовить спортсмена, который бы мог показать стабильно хороший результат, выступая на соревнованиях регионального уровня и при

соответствующей физической и технико-тактической подготовке перевести на предпрофессиональные образовательные программы.

Формы проверки результатов освоения программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 3 раза в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Предметные результаты:

- знать упражнения развивающего характера;
- обучить техники и тактики волейбола; - изучить основы гигиены;
- изучить историю волейбола в России и мире;
- знать и уметь применять приемы восстановления организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- уметь развивать основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
- развить технико-тактическое мышление;
- знать правила техники безопасности и профилактики травматизма.

Личностные результаты:

- сформировать ответственное отношение к учению, готовности и способы для обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору с учётом устойчивых познавательных интересов;
- сформировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метопредметные результаты:

- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логически рассуждения и делать выводы.

2.0 «Комплекс организационно-педагогических условий, формы аттестации»

Начало обучения- 1 сентября.

Окончание обучения- 31 мая.

Продолжительность обучения - 36 недель.

Каникулы - июнь - август.

Промежуточная аттестация – октябрь, декабрь, февраль.

Итоговая аттестация - май учебного года.

2.1 Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Таблица 8

Год обучения	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь		февраль				март				апрель		май				июнь		июль		август		Итого часов по программе																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	дни занятий				дата				недели				1 год																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
р	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29-30	31	32	33	34	35	36																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

Р - Ведение занятий по расписанию

П – Промежуточная аттестация

И - Итоговая аттестация

К – Каникулярный период

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Таблица 9

1 год	недели	дата	дни занятий	Год обучения	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь	июль	август	Итого часов по программе																				
					1(2 дня)	2	3	4	5	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14	15	16				17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
р	р	р	р	р	р	р	р	п	р	р	р	р	п	р	р	р	п	р	р	р	р	р	к	к	к	10	206	216																		

Р - Ведение занятий по расписанию

П – Промежуточная аттестация

И - Итоговая аттестация

К – Каникулярный период

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Таблица 10

Год обучения	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов по программе		
	дни занятий	дата	недели	1 год											
	5-7-9	05-09	1	р											
	12-14-16	12-16	2	р											
	19-21-23	19-23	3	р											
	26-28-30	26-30	4	р											
				р											
	3-5-7	3-7	5	р											
	10-12-14	10-14	6	р											
	17-19-21	17-21	7	р											
	24-26-28	24-28	8	р											
	31-02	31-02	9	п											
	02	02	9	р											
	7-9-11	07-11	10	р											
	14-16-18	14-18	11	р											
	21-23-25	21-25	12	р											
	28-30-02	28-30-02	13	р											
	02	02	13	р											
	5-7-9	05-09	14	р											
	12-14-16	12-16	15	р											
	19-21-23	19-23	16	р											
	26-28-30	26-30	17	п											
	9-11-13	09-13	18	р											
	16-18-20	16-20	19	р											
	23-25-27	23-27	20	р											
	30-1-3	30-03	21	р											
	6-8-10	06-10	22	р											
	13-15-17	13-17	23	р											
	20-22	20-22	24	п											
	27-1-3	27-03	25	р											
	6-10	06-10	26	р											
	13-15-17	13-17	27	р											
	20-22-24	20-24	28	р											
	27-29-31	27-31	29	р											
	3-5-7	03-07	30	р											
	10-12-14	10-14	31	р											
	17-19-21	17-21	32	р											
	24-26-28	24-28	33	р											
	3-5	03-05	34	р											
	10-12	10-12	35	р											
	15-17-19	15-19	36	р											
	21-23-25	21-25	37	и											
	28-30	28-30	38	р											
				к											
				к											
				к											
				к											
		теория		10											
		практика		206											
		всего		216											

Р - Ведение занятий по расписанию

П – Промежуточная аттестация

И - Итоговая аттестация

К – Каникулярный период

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Учебно-тренировочные занятия проходят в спортивном зале и на площадках. Все площадки оснащены волейбольными сетками.

В зале имеется принудительная и естественная вентиляция воздуха. Зал может освещаться как естественным светом, так и при помощи светильников дневного освещения.

Так же имеется отдельный тренажерный зал – для занятий физической подготовкой обучающихся.

Интернет ресурсы

Наименование интернет ресурса	Адрес интернет ресурса
Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
Всероссийская федерация волейбола	http://www.ofrb.ru/
Комитет по физической культуре и спорту Волгоградской области	http://sport.volganet.ru/
Всероссийский реестр видов спорта	http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/
Единая всероссийская спортивная классификация	http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях	http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyykalendarnyy-p/
Библиотека международной спортивной информации	http://bmsi.ru

**Перечень оборудования, инструментов и материалов,
для реализации программы**

Таблица № 11

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2.	Мяч волейбольный	штук	25
3.	Протектор д/волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4.	Барьер легкоатлетический	штук	20
5.	Гантели массивные 1-5кг	комплект	3
6.	Мяч набивной (медицинбол) 1-5 кг	штук	16
7.	Корзина для мячей	штук	2
8.	Мяч теннисный	штук	10
9	Насос для накачивания мячей с иглами	штук	3
10	Скакалка гимнастическая	штук	25
11	Скамейка гимнастическая	штук	4
12	Утяжелитель для ног	комплект	25
13	Утяжелитель для рук	комплект	25
14	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

Обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 12)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	На занимающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный	штук	На занимающегося	-	-	-	-
3.	Кроссовки для волейбола	пар	На занимающегося	-	-	2	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	На занимающегося	-	-	1	1
5.	Майка	штук	На занимающегося	-	-	4	1
6.	Носки	пар	На занимающегося	-	-	2	1
7.	Полотенце	штук	На занимающегося	-	-	-	-
8.	Сумка спортивная	штук	На занимающегося	-	-	-	1
9.	Фиксатор голеностопа	комплект	На занимающегося	-	-	1	1
10.	Наколенник	комплект	На занимающегося	-	-	1	1
11.	Фиксатор запястья	комплект	На занимающегося	-	-	-	-
	Футболка	штук	На занимающегося	-	-	2	1

12							
13	Шапка спортивная	штук	На занимающегося	-	-	1	2
14	Шорты (трусы) спортивные	штук	На занимающегося	-	-	3	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	шток	На занимающегося	-	-	1	1

Информационное обеспечение

В работе широко используется фото и видео техника. Все соревнования снимаются на камеру и далее, вместе с обучающимися, просматривается на ТВ. Выявляются ошибки и недочеты. Проводится полный анализ всех соревнований.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит тренер-преподаватель первой квалификационной категории Штыркина Марина Викторовна. Стаж тренерской работы 29 лет. Образование – высшее физкультурное.

2.3 Формы аттестации

Форма аттестации представляет собой оценку степени уровня освоения обучающимися.

Тестирование проводится в форме сдачи контрольных нормативов три раза в год: в октябре, декабре и феврале месяце. Итоговый тест – в мае месяце.

Основные формы аттестации:

- ОФП, СФП и ТТП – контрольно-педагогические испытания (тесты);
- Теория – опрос;
- Результативность – участие и достижения в соревнованиях различного уровня.

2.4 Оценочные материалы

Система контроля и зачетные требования

Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол можно увидеть в таблице № 15.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (мальчики).

- **подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (девочки).
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- **Непрерывный бег 10 мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется, с точностью до 0,1 сек.

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления на спортивно-оздоровительный этап**

Таблица № 13

№ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Непрерывный бег 10 мин	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	4	5	11
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11

5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
---	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----

2.5 Методические материалы

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

- целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами);
- расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

В данной программе используются оба принципа обучения.

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;

- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки:

- спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в рукопашном бою. На этом этапе происходит отбор детей для перевода их на предпрофессиональные образовательные программы;
- на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;
- упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организовано и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на каратэ большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков само - страховки, при обучении и выполнении технических действий.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен выносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Подготовительные упражнения

Строевые упражнения:

- Выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении.
- Перестроение из одной шеренги в две
- Из колонны по одному в колонну по три, по четыре
- Повороты в движении
- Перестроение из шеренги уступом
- Переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»
- Размыкание вправо-влево

Упражнения общеразвивающие (без предметов):

- И.п. – ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
- И.п. – руки вниз, ноги полусогнуты круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки – вверх, опуская руки в и.п.;
- И.п. – стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
- Встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
- Из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- Из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- И.п. – упор присев, левая нога оставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- И.п. – упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- И.п. – упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- И.п. – стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- И.п. – то же; вращение ног вокруг своей оси;
- И.п. – упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

- Ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- Ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов прыжком.

Упражнения в беге:

- Бег с подниманием прямых ног вперед;
- Бег с подниманием прямых ног назад;
- Бег с поворотами на 360 градусов;
- Бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
- Бег с прыжками в сторону;
- Бег с прыжками вверх;
- Бег с прыжками в длину

Упражнения для формирования правильной осанки:

- И.п. – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.
- Держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

Упражнения для совершенствования гибкости:

С отягощением собственным весом:

- И.п. – ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;
- И.п. – то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);
- И.п. – ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;
- И.п. – сидя на ковре, ноги скрестить; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;
- И.п. – сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;
- И.п. – о.с.; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;
- То же в положении сидя на ковре ноги врозь;
- Выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;
- И.п. – стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;
- То же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

Упражнения для совершенствования ловкости

Упражнения в равновесии:

- И.п. – о.с.; круговые движения туловищем (с места не сходить);
- То же, стоя на одной ноге;
- Стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
- Прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360 градусов (после прыжка сохранять положение основной стойки);
- «Чехарда», фиксируя соскок;
- Ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущим сзади;
- Ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
- То же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);
- То же с бегом.

Акробатические упражнения:

- Кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- Кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- Полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- Переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- Темповый подскок (вальсет);
- Стойка на руках;

- Курбет (прыжок с рук из стойки на руках – на ноги);
- Переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний – по-пластунски;

Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):

- Метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360 градусов и т.п.);
- То же на точность (в цель);
- Подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180, 360 градусов;
- Перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;
- Метание мяча ногами: на дальность, в цель.

Упражнение в поднимании и переноске груза:

- Переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;
- То же – гимнастического козла;
- То же гимнастических матов;
- Переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;
- То же с поддержкой под спину;
- То же, один держит под руки, второй под коленями.

Прыжки:

- Прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- То же, стоя на одной ноге;
- Прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);
- Прыжок далеко – высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
- Прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4м;
- Прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скалкой

Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

- Перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
- Пробегаая после каждого вращения скакалки;
- То же по сигналу;
- То же, но через две-три скакалки;
- То же в парах, в тройках и т.п.;
- То же с поворотами между скакалок;
- То же с бросками и ловлей мячей.

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

- Подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
- Подскоки с ноги на ногу;
- Один оборот – два прыжка;
- То же на одной ноге;
- Бег на месте.

Упражнения с гимнастической палкой:

- Хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
- Хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;
- Хватом за конец палки обеими руками – круги палкой над головой. То же вперед; то же за спиной;
- Кувырки с палкой хватом за концы;
- Лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);
- Хватом обеими руками за конец палки (и.п. – хватом за концы);
- Хватом обеими руками за конец палки (и.п. – лежа на ковре); перекаты в сторону (палкой ковра не касаться);
- Упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);

Упражнения с набивным мячом

Для рук:

- Перебрасывание мяча из рук в руки;
- Броски и ловля мяча:
 - а) бросок одной рукой – ловля двумя руками с поворотами на 360 градусов в момент полета мяча;
 - б) то же толчком мяча двумя руками;
 - в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
 - г) то же, но ловля одной рукой.
- Броски и ловля мяча в парах:
 - а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
 - б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
 - в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;
- Перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

- Удары по мячу:
 - а) коленом;
 - б) голенью;
- Броски и ловля мяча:
 - а) зажимая ногами – бросок перед собой;
 - б) то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

- Наклоны с мячом вперед (руки вверх);
- То же в стороны;
- Повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

- В висе на гимнастической стенке – поднимание ног до касания рейки над головой;
- Угол в висе;
- Соскоки:
 - а) из виса спиной к стене;
 - б) то же, прогнувшись;
 - в) из виса лицом к стене;
 - г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);
- Наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;
- То же, перехватывая руками до нижней рейку;

- Махи ногой в сторону, держась за рейку;
- То же, но махи назад;
- И.п. – стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;
- И.п. – то же; перейти в вис на согнутых ногах;
- И.п. – упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

- Лежа на скамейке (поперек) лицом вниз – прогнуться;
- Сидя на скамейке, (ножницы) махи ногами в стороны (ноги под углом 45 градусов);
- Сидя углом на скамейке – движения ногами типа «вставить»;
- Сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;
- Из упора сидя на скамейке (поперек) – прогиб вперед-вверх;
- Продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
- То же прыжками;
- Из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;
- То же, не переступая ногами;
- Стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

- Вращение гантелей, держа за головки (внутрь и наружу);
- Сгибание опущенных рук:
 - а) в положении супинации предплечья;
 - б) в положении пронации предплечья;
 - в) кисти рук ладонями повернуты друг другу;
- И.п. – о.с. руки в стороны; сгибание рук;
- И.п. – о.с. руки к плечам; жим;
- То же сидя;
- То же лежа (руки вперед);
- И.п. – о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;
- Поднимание рук через стороны вверх:
 - а) ладонями вниз;
 - б) ладонями вверх;
 - в) ладонями внутрь;
- И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

Упражнения в парах

Упражнения для развития силы:

- Один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- И.п. – один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- И.п. – один в упоре сидя сзади, второй – захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;

- Один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера, выполнение: сгибание и разгибание рук;
- Захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- И.п. – то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

Упражнения на гибкость:

- Один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
- Один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.
- Один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;
- То же, но наклон к опорной ноге;
- То же, но партнер отводит ногу в сторону;
- Один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;
- Оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
- Стоя спиной друг другу, взявшись за руки сверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения на реакцию:

- Один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);
- То же, сидя друг напротив друга на гимнастической скамейке;
- Сидя на гимнастической скамье друг напротив друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;
- Один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;
- Сидя на гимнастической скамейке, то же;
- То же, но ловить одной рукой;

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- Наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- Повороты в стороны, круговые движения головой;
- То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- Наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;
- То же руки на затылке.

Игры и эстафеты:

- Команды сидят на скамьях (продольно). Ноги врозь, в затылок друг другу, мяч у впереди сидящего по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д. передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;
- То же; по команде первый встает на скамью, одновременно поднимая мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;
- Упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;
- То же, передвигаясь спиной вперед;
- То же, но перекачивая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;
- Ручной мяч (по упрощенным правилам);
- То же с набивным мячом;
- «Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч – помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;
- Участники игры лежат по кругу. Водящий догоняет не лежащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем который быстро встает и убегает от водящего;
- То же, но игроки сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

Упражнение для развития силы: ходьба « гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге « пистолет». Выполнение упражнений при помощи партнёра (вес тела партнёра как отягощение). Работа с резиновым жгутом. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены ладонями. Положение приседа угол между бедром и голенью 90 градусов по сигналу удерживать это положение 1-2 минуты.

Упражнения для развития ловкости : различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости : из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышечного растягивания значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость.

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовленные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. В основном рекомендуется выполнять бег на месте с упором рук в стену, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например : при тренировке на снарядах выполнить 10-15 прыжков через барьеры по 3-4 повторения действий. Всего следует выполнить 2 – 4 таких серий через 1,5-2,0 мин.отдыха. использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с

количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных подвижных играх.

Практические занятия (ТТП)

Практические занятия: повторение и совершенствование ранее изученного материала. Стойки с остановкой, тоже в движении. Броски волейбольного мяча в стену с последующей ловлей его партнёром (левой-правой, двумя руками), из разных положений (стоя, сидя, спиной к стене). Индивидуальные действия у стены: передачи мяча сверху, снизу (стоя, сидя, лёжа). Освоение техники исполнения передач: верхней, нижней - индивидуально в площадке, а также в парах (на месте и в движении). Отработка выхода под мяч с ловлей его. Знакомство с переворотом через плечо и падениями на грудь и спину. Подвижные игры с элементами изученного материала. Пионербол.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Комплекс игр-заданий по развитию прыгучести.

Главная идея, на которой построен комплекс, - надо обладать так называемой взрывной силой прыжка, а это значит, что мышцы ног должны быть не только сильными, но и сокращаться максимально быстро.

«Удочка». Для игры требуется верёвочка длиной 2-3 м; к одному концу её прикрепляется маленький грузик. Играющие выстраиваются по кругу. Водящий становится в центре круга и берёт верёвочку за свободный конец. По сигналу водящий начинает крутить верёвочку по земле. Играющие подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела ноги. Кого верёвочка заденет, тот выбывает из игры.

«Чехарда». Играющие становятся один за другим по прямой линии, в 5-6 шагах один от другого. Все, кроме стоящего сзади, выставляют вперёд ногу, сгибают её и, опираясь на неё руками, наклоняются и склоняют голову. Задний игрок, разбежавшись подпрыгивает, отталкивается от спины впереди стоящего игрока и, разводя ноги в стороны, перепрыгивает через него, бежит дальше, перепрыгивает через второго, третьего и т. д., пока не перепрыгнет всех. После этого он выбегает вперёд на 5-6 шагов и становится согнувшись, как и все играющие. Затем начинает перепрыгивать через всех следующий, стоящий сзади, и т. д. Тот, кто при прыжке сойдёт с места игрока, становится на его место.

«Поймай мяч с лёта». Игру проводят с раздельным зачётом у девочек и мальчиков. Мальчики занимают одну половину площадки, девочки – другую. Обе группы получают по волейбольному мячу. Размещение игроков в пределах своей площадки произвольное. По сигналу игроки перебрасывают мячи на противоположную сторону. Игрок в прыжке ловит мяч и оправляет его обратно. Игра продолжается до совершения одним из игроков ошибки при ловле мяча или мяч коснётся пола. Очко получает команда не допустившая ошибки. Игра заканчивается при набранных 15 очках. Цель: развитие прыгучести, ловкости и внимания. Следующие рекомендации, выполняя которые занимающиеся могут значительно развить свою прыгучесть:

- прыжки через скакалку;
- прыжки с разбегу и с места с доставанием рукой предметов, подвешенных на различной высоте;
- запрыгивание на предметы различной высоты;
- серия прыжков ноги вместе с опорой руками о гимнастическую стенку. Не сгибать ноги в коленях, отталкиваться только передней частью стопы;
- прыжки вверх с поворотом налево, направо;
- серия прыжков на мягкой опоре (песок, маты) с активным махом руками и т.д.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися.

Игры-задания на развитие быстроты, ловкости, расчётливости

Быстрота требует выполнения двигательных действий в минимальное для конкретной ситуации время. Упражнения, развивающие быстроту, не следует выполнять в состоянии утомления, поэтому их лучше включать в первую половину занятия при небольшом количестве повторений. Обычно скорость волейболистов определяется при беге на короткую дистанцию - до 30 м. или при выполнении специфического упражнения, которое называется «челнок»: игрок перемещается от середины лицевой линии последовательно к каждой отметке (1, 2, 3, 4 и т.д.), касаясь её рукой, и возвращается в исходное положение. Для развития мгновенной реакции, быстроты движений и скорости перемещения используют следующие средства:

- упражнения
- игры и эстафеты.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, об особенностях волейбола, в том, что игровые приёмы и действия меняются в зависимости от ситуации в игре. Поэтому подбираются средства в которых волейболисты могли бы выполнять быстрые и точные движения в самых различных ситуациях. Две команды выстраиваются на лицевой линии площадки. У противоположной линии против каждой команды лежит набивной (волейбольный, футбольный, баскетбольный) мяч. По сигналу первый номер каждой команды добегают до мяча и, взяв его, бежит обратно и передаёт его игроку. Тот бежит с мячом, кладёт его на лицевую линию; прибежав обратно, ударяет рукой по ладони следующего, тот бежит, берёт мяч и т. д. Команда, раньше закончившая бег, становится победителем. Можно играть из положения сидя, лёжа на спине, на груди на полу; прыгая сначала на правой ноге до середины площадки, затем до конца – на левой, обратно – обычный бег; сначала прыжками правым боком вперёд, обратно – левым боком вперёд; не бежать с мячом в руках, а катить его по полу, ударяя руками.

- Из упора присев кувырок вперёд в упор присев.
- Кувырок через плечо.
- Стоя спиной к стене на расстоянии 2 м, бросить мяч за голову, повернуться и поймать его.

Игры по освоению стойки и перемещений

- Положение в стойке в зависимости от игровой ситуации бывает высокое, среднее и низкое. Перемещаться по площадке можно шагом, скачком и бегом.
- В среднем положении стойки готовности шагом переместится вперёд, назад, в стороны (бегом, скачком). упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1 задание);
- Из среднего положения стойки готовности бегом переместится вперёд, назад, в стороны и принять исходное положение для приёма мяча сверху, снизу.
- Игра в «Пятнашки» в пределах волейбольной площадки. Все игроки перемещаются в среднем положении стойки готовности.
- «Передай-выйди». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии передают мяч двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно.

Находясь в стойке, волейболисту лучше переступать с ноги на ногу. Это создаёт благоприятные условия для манёвра и сноровистых действий. Заняв соответствующую

стойку, волейболист всегда должен находиться в состоянии полной готовности, чтобы перейти от выполнения одного приёма к другому.

Игры по освоению передач мяча сверху и снизу.

- В парах. Расстояние между игроками 4м. Один игрок бросает мяч другому по средней траектории в направлении его головы. Партнёр из исходного положения, разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу. То же, но мяч набрасывают партнёру в метре левее, правее, ближе или за голову.
- Передача мяча из зоны 3 в зону 4 или 2 в прыжке. Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые номера в колоннах по сигналу перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Перемещаясь обратно к своей колонне, игроки выполняют передачи мяча двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые номера и т. д. Победившей считается та команда, у которой игрок, начавший упражнение, получил мяч первым.
- Игроки обеих команд по очереди выполняют передачи сверху и снизу стремясь попасть в квадраты 2*2 нарисованные на стене, а затем уходят в конец колонны. Побеждает команда, большее количество раз попавшая в квадрат. Игроку необходимо всего за полсекунды точно передать мяч, не делая при этом броска или двойного удара.

Игры по освоению нападающих ударов

Данная группа заданий зависит от высоты прыжка, силы, ловкости, быстроты и сообразительности игроков.

Игроки посылают мячи на сторону соперника или в самого игрока ударом одной рукой сверху, как при нападающем ударе. Усложнения заданий приводит к лучшему освоению элементов игры. В процессе игры, изменения имитирующих атакующие действия способов, могут включать различные вариации:

- Играют две команды, задача играющих - попасть волейбольным мячом в соперника;
- Игроки, стоя за кругом стараются попасть волейбольным мячом в водящего;
- Игроки противоположных команд сбивают три крепости, кто первый;
- Игроки одной команды поочерёдно выполняют нападающие удары, игроки – другой пытаются защитить своё поле.

Удар по мячу выполняют выпрямленной рукой перед туловищем. Сила нападающего удара зависит от энергичности сокращения мышц брюшного пресса, груди и руки, последующего резкого сгибания кисти в лучезапястном суставе и опускания бьющей руки вниз. Удары по мячу вначале не должны быть сильными.

Игры-задания по освоению умения подавать верхнюю прямую подачу

Удары кистью по мячу можно выполнять различными способами: ладонью, ребром и основанием кисти. Увлечение сильным ударом по мячу на начальном этапе занятий закрепощает игрока, что наносит вред технике выполнения подачи. Переходить к изучению тогда, когда хорошо освоен простой.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Игры-задания с необычными условиями

«Оборона крепости». Играющие становятся по кругу. В центре стоит «крепость» (треножник из трёх гимнастических палок, связанных сверху верёвкой). Внутри круга находится защитник «крепости». Стоящие по кругу бросают волейбольный мяч. Игрок, защищающий её, должен отбить мяч двумя руками сверху, а можно и одной рукой. Игрок, сбивший «крепость», становится её защитником. Игра с защитными действиями считается самой сложной. Главное – и это важно в любых случаях, – чтобы защитник всегда находился в состоянии готовности: подготовить к приёму мяча руки, туловище подать несколько вперёд, стоять на полусогнутых ногах, готовых бросить тело в любую секунду в любом направлении – вперёд, в стороны, назад.

Игры-задания с необычными условиями игры являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение условий выполнения заданий осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому игроку.

Предлагается несколько различных исходных положений начала игр:

- Один игрок выполняет передачу в два касания;
- один в средней стойке, другой – стоя за спиной у напарника в два касания отбивают мяч;
- оба в средней стойке, в три касания отбивают мяч.

2.6 Воспитательная работа юных волейболистов и психологическая подготовка

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело.

Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности волейболистов, так как успехи в современном волейболе зависят во многом от их трудолюбия.

Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели.

Успешность воспитания юных волейболистов определяется способностью тренера-педагога сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными волейболистами задачи осязаемого спортивного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Важное условие успеха – единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ. Необходимо, дав знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего волейболиста, чертой характера.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее как во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, так и в свободное время. При планировании воспитательной работы должна быть отражена специфика волейбола, его наиболее типичные особенности:

- создание коллектива и оптимального климата в нем;
- формирование у волейболистов мотивации достижений;
- применение воспитывающих воздействий для формирования личности игрока;

- формирование у начинающего волейболиста уверенности в реализации его возможностей;
- обучение волейболистов приемам самоконтроля и само-регуляции;
- управление своим поведением в процессе тренировки и на соревнованиях с помощью конкретных воспитательных внешних и внутренних воздействий;
- определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к важным соревнованиям сезона;
- освоение средств и методов воспитания и самовоспитания.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у игроков патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) сочетание с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Особенности воспитания юных волейболистов в ДЮСШ

Спортивные занятия носят добровольный характер. От спортивно-оздоровительной группы до высшего спортивного мастерства происходит отбор игроков, проявивших способности в волейболе, этот факт является одним из условий воспитания юных волейболистов.

Выполнение предъявляемых требований и соответствующих нормативов для перехода из одной группы в другую не должно сводиться только к требованиям физической, технической и тактической подготовленности.

Сюда должно входить и успешное сочетание занятий волейболом и учебы в школе, участие юных волейболистов в общественной жизни ДЮСШ, соблюдение ими норм морали и поведения.

Следует также отметить, что пребывание на сборах и участие в соревнованиях дает возможность тренеру чаще общаться с воспитанниками в свободное время, быть им старшим другом, что усиливает воспитательное значение личности тренера. К тому же пребывание на сборах и соревнованиях на выезде дают возможность юным спортсменам ознакомиться с достопримечательностями места пребывания, расширяют кругозор.

Воспитание юных волейболистов в процессе учебно-тренировочных занятий

При создании нравственного облика юных волейболистов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными. В формировании таких нравственных качеств как, трудолюбие, добросовестность, дисциплинированность, сознательность, организованность,

Большое значение имеет организация тренировочного процесса.

Спортивная деятельность предъявляет к игрокам ряд требований: вовремя приходить на тренировки и не пропускать их; соблюдать режим дня; сочетать занятия волейболом с учебой и трудом; постоянно преодолевать трудности; выполнять задания тренера, объем и интенсивность спланированной тренировочной нагрузки; быть терпимыми к товарищам по команде.

Волевая подготовка теснейшим образом связана с физической, технической и тактической подготовкой юных волейболистов. Главным фактором формирования воли является сознательный выбор более сложного и трудного, но эффективного пути к решению задач подготовки и участия в соревнованиях. Подчинение всех своих дел, каждого своего шага, цели, наилучшей подготовки, умение рационально использовать каждую минуту. Планирование и соблюдение режима дня. Специальные задания для развития воли по типу «отставленного финиша», демонстрация соперникам готовности

переносить тяготы, различные пари с партнерами, все это позволяет тренеру сформировать волевую готовность игрока, создает «ореол легкой победы», позволяет порой выиграть соревнование до соревнования.

Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств — в постоянные черты характера.

Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо :

- осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности;
- постановка реально достижимых новых, более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных (близких);
- использование объяснений и убеждения при воспитании волевых качеств в обязательном сочетании с упражнениями;
- понимание и осмысление задач и действий на предстоящих
- учебно-тренировочном занятии или соревновании;
- создание четких представлений технико-тактических действий;
- использование в каждом тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств;
- строгое соблюдение распорядка дня, рационального режима, учебы, труда, тренировочных занятий, участия в культурно-образовательных мероприятиях;
- выполнение самостоятельных волевых решений;
- воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению высокого спортивного результата;
- умение контролировать свои действия, поведение, вести учет проделанной работы;
- обязательное выполнение задуманного, намеченного, необходимого.

Средствами и методами формирования и воспитания воли у юных волейболистов могут быть методы самовоспитания:

- самопознание;
- самоотчет;
- самоанализ;
- само-убеждение;
- само-приказ;
- самовнушение.
- А также методы, связанные с эмоциональными действиями самосознания при самовоспитании:
- Само-одобрение;
- Само-поощрение;
- самоосуждение;
- самонаказание.

Волевые качества личности непосредственно влияют на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. К волевым качествам относятся:

- настойчивость;
- самостоятельность;
- дисциплинированность, организованность;
- точность;
- аккуратность;
- обязательность;
- трудолюбие;
- решительность;
- самообладание.

Важную роль в воспитательной деятельности играет формирование мотивов и целей у волейболистов. Формирование мотиваций достижения наивысшего спортивного результата способствует повышенной потребности игрока в самоутверждении, самовыражении и развитии волевых качеств личности.

Процесс постановки цели, определяется как целеполагание, связан с осознанностью личности необходимости совершения того или иного поступка. Каждый поступок, направленный на реализацию поставленной цели, предваряется мысленным решением той или иной задачи, предполагающим пред-усмотрение, предвидение, программирование, планирование действий.

Одним из главных качеств волейболистов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности. Нельзя без оценки оставлять проступки юных спортсменов: нарушения дисциплины, уклонение от выполнения поручений, леность, проявление слабоволия.

Ответственным воспитательным моментом является оценка техники выполнения упражнений. Очень важен тон сообщения оценки, справедливость, объективность и конкретность оценки, готовность помочь в исправлении ошибки, сопереживание. На тренировке необходимо создавать атмосфера взаимного доверия, уважительного отношения тренера к игроку, искренности в отношениях.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у волейболистов понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у игроков должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, и т.д.). Перед соревнованиями необходимо настраивать волейболистов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств.

Волейбол дает весьма благоприятные возможности для разностороннего развития личности волейболистов, а также глубокого и наиболее полного самопознания. Очень важно, что в ходе тренировочного и соревновательного процесса юный волейболист получает объективную информацию о себе со стороны тренера, коллектива, то есть познает себя среди других. В соревнованиях отражается не только уровень общего и физического развития, но и уровень его сознания и самосознания.

Рекомендуется игрокам вести дневниковые записи. Умение наблюдать и выражать свои мысли в письменной форме служит большей целеустремленности, тщательности подготовки к соревнованиям.

Ведение дневника, в свою очередь, способствует более углубленному самоотчету и самоанализу. Полезно, чтобы в дневнике были указаны задачи на день, как они выполняются, интересные мысли, дан анализ своего поведения, намечены вопросы, которые нужно продумать. А, главное, в дневнике необходимо отмечать, что дал этот день в продвижении к цели. Дневник поможет изучению своей личности при условии, если в нем юный волейболист постоянно анализирует, оценивает содержание своей деятельности и характер действий, то есть если в дневнике используются такие методы самовоспитания, как самоанализ, самооценка, самоконтроль и самоотчет. В свою очередь эти методы способствуют самопознанию личности, и дневник в таком случае выполняет функции стабилизации деятельности, направленной на самовоспитание.

Огромную роль в воспитании играет приучение ведения дневника с первых занятий. В дневнике записывается план каждой тренировки, количество проделанной работы, анализ ошибок. Это позволяет юным волейболистам четко представить, что уже освоено, что находится в стадии освоения, что предстоит сделать в будущем. Дневник воспитывает самостоятельное мышление.

После тренировки/соревнования тренеру и игроку необходимо обсуждать результаты, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность. Важно приучить подростка не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

Работа с родителями

Практическая работа тренеров, с родителями занимающихся реализуется через коллективные и индивидуальные формы взаимодействия. При организации работы с родителями важно понимать, что они являются полноправными соучастниками учебно-тренировочного процесса. Подготовка юного волейболиста не ограничивается 2-3 часами собственно нахождения на тренировке или соревнованиях. Даже учебно-тренировочные сборы, спортивные лагеря не полностью отражают сущность, содержание этого процесса. В полной мере к нему можно отнести и спортивный режим, и качество питания, и время и вид отдыха - все это сфера ответственности родителей юных волейболистов.

Основной коллективной формой является проведение родительских собраний, где происходит знакомство родителей с содержанием и методами тренировочного и воспитательного процесса. К индивидуальным формам работы относятся проведение консультаций, помощь в проведении спортивно-массовых мероприятий, показательных выступлений, оказание шефской помощи.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и самовосстановлению в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая, боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах. Стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

2.7 Меры безопасности

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и подготовке организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия обучаемые выполняют на достаточно безопасном расстоянии друг от друга.

Инструкция
по технике безопасности, охране жизни и здоровья учащихся
на занятиях по волейболу

Заниматься на тренировках по волейболу можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся. В том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по волейболу, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.

- 1.0 Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть, и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевого пузыря может быть исключительно опасным. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
- 2.0 Запрещается входить в зал без разрешения Учителя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.
- 3.0 Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.
- 4.0 При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Учителя с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему Учителю. Все ученики всегда должны немедленно сообщать Учителю, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.
- 5.0 Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При выявлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Учителя.
- 6.0 Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Располагаясь в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.
- 7.0 Соблюдать определённый Учителем интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, столкновения могут привести к травме.
- 8.0 Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Учителя снизить для

него нагрузку (хотя в волейболе это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

9.0 При выполнении элементов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным. Особенно контролировать свои действия необходимо при падениях и выполнении упражнений в движении способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей.

10. При отработке профессиональных падений каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях на грудь, перекаты, акробатические кувырки. Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать, о безопасности своей и партнёров, и страховке, обеспечивая им и себе максимальную безопасность. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Учителя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

11. При возникновении малейшей боли во время проведения тренировки, необходимо дать знать об этом своему учителю.

10.0 При нанесении партнёром сильных ударов по мячу, при которых он может травмировать напарника, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом Учителю. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому травмы, виновный отстраняется от тренировки, или садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по волейболу до конца занятия.

11.0 Ношение очков разрешается, однако во время игры их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

12.0 Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистой спортивной форме и без запаха пота. После тренировки принять душ и сменить нижнее бельё. Спортивную одежду стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

13.0 На занятиях по волейболу строго запрещается:

- Без разрешения и контроля Учителя или в его отсутствие, начинать игру, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.
- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серьжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
- Совершать сложные акробатические элементы (например, кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Учителя.
- Выполнять специальные волейбольные падения без разрешения, контроля и присутствия Учителя, так же, как и без знания страховки при падениях.

14.0 Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Учителя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

17.0 Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несёт персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

18.0 На занятиях по волейболу необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

19.0 Каждый воспитанник должен проходить ежегодный инструктаж по технике безопасности во время занятий волейболом и расписаться в журнале регистрации.

Литература.

1. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФК и С при совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;
2. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
3. Ю.С. Паутов, В.Я. Беговатов, И.А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика физической культуры» Барнаул, АлтГТУ, 1998;
4. А.А. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
5. А.В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
6. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры – 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболистов» (учебное пособие);
7. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
8. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;
9. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
10. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
11. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;
12. Л.Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;
13. А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;
14. А.В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки, Физкультура и спорт, Москва, 1981;
15. Л.В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
16. М.М. Боген «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985

СОДЕРЖАНИЕ

Титульный лист	1
Пояснительная записка.....	2
Характеристика вида спорта.....	2
1. 0. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по волейболу.....	3
1. 1. Направленность программы.....	3
1. 2. Актуальность.....	3
1. 3. Педагогическая целесообразность.....	3
1. 4. Отличительные особенности.....	4
1. 5. Адресат программы.....	5
1. 6. Уровень программы объём реализации дополнительной общеобразовательной программы.....	5
1. 7. Формы обучения.....	6
1. 8. Режим занятий.....	6
1. 9. Особенности организации образовательного процесса.....	6
1. 10. Цель и задачи программы.....	8
1. 11. Учебный план.....	9
1. 12. Содержание программы.....	11
1. 13. Планируемые результаты.....	18
2. 0. Комплекс организационно-педагогических условий формы и аттестации.....	19
2. 1. Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год.....	20
2. 2. Условия реализации программы.....	24
2. 3. Формы аттестации.....	27
2. 4. Оценочные материалы. Системы контроля и зачетные требования.....	27
2. 5. Методические материалы.....	29
2. 6. Воспитательная работа.....	41
2. 7. Меры безопасности.....	46
Литература.....	48
Содержание.....	49