**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **наименование** |
| **1.** | Пояснительная записка |
| **2.** | Общие положения |
| **2.1.** | Характеристика волейбола, его отличительные особенности |
| **3.** | Нормативная часть |
| **3.1** | Порядок приёма и зачисления в спортивно-оздоровительные группы |
| **3.2.** | Наполняемость группы, объем учебно-тренировочной работы. |
| **3.3.** | Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы. |
| **4.** | Содержание программы |
| **4.1.** | Теоретическая подготовка |
| **4.2.** | Практическая подготовка |
| **4.2.1.** | Общая физическая подготовка |
| **4.2.2.** | Специальная физическая подготовка |
| **4.2.3.** | Избранный вид спорта (волейбол) |
| **5.** | Методическая часть |
| **5.1.** | Содержание и методика работы по предметным областям подготовки в рамках Программы. |
| **5.2.** | Формы проведения тренировочных занятий |
| **5.3.** | Теоретические занятия |
| **5.4.** | Практические занятия |
| **5.5.** | Рекомендации по организации психологической подготовки. |
| **5.6.** | Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях. |
| **6.** | Система контроля и зачетные требования |
| **6.1.** | Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП. |
| **6.2.** | Нормативные требования |
| **6.3.** | Приемные и переводные нормативы по физической подготовке |
| **6.4.** | Оценка состояния подготовленности спортсмена Оценка уровня освоения Программы. |
| **7.** | Воспитательная работа и психологическая подготовка |
| **7.1.** | Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности |
| **6.** | Врачебный контроль и медицинское обследование |
| **7.** | Система контроля и зачетные требования |
| **7.1.** | Нормативные требования |
| **7.2.** | Приемные и переводные нормативы по физической подготовке |
| **8.** | Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности |
| **8.1.** | Факторы педагогического воздействия |
| **8.2.** | Врачебный контроль и медицинское обследование. |
| **9.** | Требования техники безопасности и предупреждение травматизма |
| **9.1.** | Требования безопасности перед началом занятий. |
| **9.2.** | Требования безопасности во время занятий. |
| **9.3.** | Требования безопасности в аварийных ситуациях. |
| **9.4.** | Требования безопасности по окончании занятий. |
| **9.5.** | Причины травматизма  |
| **10.** | Условия реализации программы |
| **10.1.** | Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку |
| **10.2.** | Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий |
| **10.3.** | Условия успешной реализации программы по волейболу |
| **11.** | Перечень информационного обеспечения |
| **11.1** | Список литературы |
| **11.2.** | Перечень Интернет-ресурсов |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа для

спортивно-оздоровительных групп по волейболу (далее Программа) составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ,

- Федеральным законом «О физической культуре и спорту в РФ».

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (закон зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный

№ 31522).

**Данная программа имеет физкультурно - спортивную направленность** и рассчитана на весь период обучения. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, подвижных игр, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

**Цель программы**  – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие. Привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Подготовка обучающихся к освоению дополнительной предпрофессиональной программы.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;

- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям волейболом.

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий волейболом.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники волейбола. А так же выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий спортивными играми для обучающихся начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта волейбол.

**Настоящая программа состоит из трех частей:**

**Первая часть – нормативная**, определяет возрастной диапазон зачисления

обучающихся в спортивно-оздоровительные группы, численный состав обучающихся, режим работы и объем нагрузки по видам подготовки.

**Вторая часть — программный материал,** который содержит теоретическую и практическую подготовки. Практическая подготовка распределена по основным предметным областям.

**Третья часть – методическая**, которая включает рекомендации по объему

тренировочных и соревновательных нагрузок, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, проведению контрольно-переводных

испытаний с целью определения уровня общей физической подготовленности, по организации педагогического контроля и воспитательной работы.

Учреждение вправе реализовывать дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу по виду спорта волейбол при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

**2.1. Характеристика волейбола.**

Волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания.

Увлекательная и массовая игра получила всенародное признание. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно - сосудистой

системы. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Наряду с решением задач укрепления здоровья, совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейбол способствует выявлению “волейбольных” талантов, а также создает предпосылки для массового приобщения обучающихся разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

 Появился волейбол в США в 1895 году. Основоположником этой игры был пастор Уильям Морган - преподаватель колледжа, предложивший назвать игру «волейбол», что в переводе с английского «летящий мяч» (от «volley» - отбивать на лету и «ball» - мяч).

 В 1900 году появились первые правила волейбола.

В 1947 году была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ).

Развитие волейбола пошло ускоренными темпами. Стали проводиться

первенства Европы и мира, разыгрывается Кубок европейских чемпионов. В

1964г. волейбол включен в программу Олимпийских игр. В настоящее время

членами ФИВБ являются более 110 стран. Весомый вклад в становление

мирового волейбола внесли советские и российские спортсмены.

**III. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**3.1 Порядок приёма и зачисления в спортивно-оздоровительные группы**

Порядок приема в ДЮСШ:

Для зачисления обучающихся в спортивную школу необходимо представить заявление родителей, медицинскую справку о состоянии здоровья ребенка, ксерокопию свидетельства о рождении, согласие на обработку персональных данных.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются дети с 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе,

желающие заниматься физической культурой и спортом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же обучающиеся старше 10 лет не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительным предпрофессиональным программам по избранному виду спорта.

**3.2. Наполняемость группы, объем учебно-тренировочной работы.**

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать 20 человек с учетом соблюдения правил техники

безопасности на тренировочных занятиях. Возраст обучающихся в спортивно- оздоровительных группах с 7 лет до 18 лет. По достижению возраста 10 лет обучающиеся могут быть зачислены в группу начальной подготовки 1 года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта волейбол. При наличии конкурса, обучающиеся проходят отбор и сдают контрольные нормативы.

 Таблица 1.

**Наполняемость учебной группы и режим работы**

|  |  |
| --- | --- |
| спортивно-оздоровительный этап | наполняемость группы (чел.) |
| период | количество часов в неделю | количество тренировок в неделю | общее количество часов в год | общее количество тренировок в год |
| мин. | макс. |
| весь период | 6 | 3 | 252 | 126 | 16 | 20 |

**3.3. Порядок отчисления обучающихся из Учреждения.**

Отчисление обучающихся производится на основании:

- личного заявления обучающегося, его родителя (законного представителя);

- пропуска более 40% тренировочных занятий в течение месяца без

уважительных причин;

- медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося,

препятствующее его дальнейшему обучению;

- невыполнения обучающимся в установленные сроки без уважительных

причин тренировочного плана или контрольно-переводных нормативов;

Отчисление из Учреждения оформляется приказом директора.

**3.4. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной**

**работы.**

Тренировочная деятельность организуется в течение года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки -

спортивно-оздоровительный этап (СО).

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных

занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств

обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к

соревновательной практике только по личному желанию.

**Учебно-тематический план.** Тренировочная деятельность организуется в соответствии с учебным графиком, годовым учебным планом, календарём спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на10 месяцев 42 недели, что составляет 80 % от ФССП.

В данном плане часы распределены по времени на основные предметные области (таблица 2):

- теоретическая подготовка;

- общая и специальная физическая подготовка;

- другие виды спорта и подвижные игры;

- избранный вид спорта (овладение основами техники и тактики, интегральная подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, техническая, тактическая и психологическая подготовка, итоговая аттестация).

**Расписание занятий** должно составляться администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях, возможностей использования спортивного зала и установленных санитарно - гигиенических норм.

 Таблица 2.

|  |  |
| --- | --- |
| **предметные области** | **спортивно-оздоровительный этап** |
| в % отношении от общего количества часов учебного плана  | в часах от общего количества часов учебного плана |
| Количество учебных недель |  | 42 недели |
| **Теоретическая подготовка (час)** | 5% | 13час. |
| **Практическая подготовка (час)** |  | 239 час. |
| в том числе |  |  |
| **Общая физическая подготовка (час)** | 25% |  63 час. |
| **Специальная физическая подготовка (час)** | 25% |  63 час. |
| **Избранный вид спорта (волейбол) (час)** | 45% | 113 час. |
| **Количество часов, процентов в год** | **100%** | **252 часа** |

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 2):

теоретическая подготовка в объёме от 5% до 10% от общего объёма учебного плана;

- общая физическая подготовка в объёме от 20% до 25% от общего объёма учебного плана;

- специальная физическая подготовка в объёме от 20% до 25% от общего объёма учебного плана;

- избранный вид спорта в объёме не менее 45% от общего объёма учебного плана;

**IV. Содержание программы. Теоретическая подготовка.**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы

определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. **4.1. Теория и методика физической культуры и спорта**

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить обучающимся гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

 **Таблица 3.**

**Рекомендуемый перечень тематических разделов программного материала по теории и методике физической культуры и спорта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | тема | Краткое содержание |
| 1. | Вводное занятие | Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. |
| 2. | История волейбола |  История возникновения игры в волейбол. История развития волейбола в Республике Карелии, России и за рубежом. Выдающиеся волейболисты прошлого и настоящего. |
| 3. | Места занятия волейболом. Оборудование и инвентарь. | Место для проведения занятий и соревнований по волейболу. Жесты судьи. Основные правила игры в волейболе. |
| 4. | Гигиенические навыки. Режим дня. | Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, требования к инвентарю для занятий волейболом Режим дня школьников, обучающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний.Вредные привычки и их профилактика. |

**4.2. Практическая подготовка**

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

 таблица 4.

**Физические качества и** **примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | МорфофункциональныеПоказатели, физические качества | Возраст обучающихся в годах(мальчики) |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1. | Рост |  |  |  |  |  | + |
| 2. | Мышечная масса |  |  |  |  |  | + |
| 3. | Быстрота  |  |  | + | + | + |  |
| 4. | Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + |
| 5. | Сила |  |  |  | + | + | + |
| 6. | Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |
| 7. | Гибкость | + | + | + | + |  |  |
| 8. | Координационные способности |  |  | + | + | + | + |
| 9. | Равновесие | + | + |  | + | + | + |

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

**Физическая подготовка.** Физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

**4.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Общая физическая подготовка** направлена на развитие основных физических качеств, двигательных навыков, совершенствование функциональной деятельности организма и улучшение состояния здоровья.

Общая физическая подготовка должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть,

выносливость, ловкость.

Общая физическая подготовка (ОФП) включает в себя:

**Общие развивающие упражнения** без предметов: упражнения для рук и

плечевого пояса, туловища, ног.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах.

Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с резиновыми жгутами.

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений,

поворотов, движения строем, остановки.

**Гимнастика**. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза.

**Акробатика.**

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост.

**Легкая атлетика.** Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег

на 30, 60м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега. Метание малого мяча с

места в стену или щит на дальность отскока, точность.

**Спортивные и подвижные игры**. Беговые эстафеты с бросками, ведением

и передачей мяча, «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель»,

«Подвижная цель», «Снайперы», «Охотники и утки», «День и Ночь»,

«Уголки», «Перестрелка», Пионербол.

**4.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).**

**Задача** – развитие физических качеств, специфических для игры в волейбол.

 Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игру быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер-преподаватель использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

**Упражнения для развития быстроты ответных действий**:

По сигналу бег на 5,10,15м из различных исходных положений; сидя, лежа на спине, из упора лежа на животе, перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег, повороты в беге. **Упражнения для развития выносливости**: кроссы на местности, бег в чередовании со спортивной ходьбой.

**Упражнения на развития гибкости:** наклоны вправо влево, круговые

вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя.

**Упражнения для развития специальной силы:** броски и ловля набивного

мяча, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, подъем туловища

лежа на спине и животе, приседания на одной ноге «пистолетом».

**Упражнения на развития ловкости и прыгучести:** Кувырки вперед и назад

из упора присев. Кувырки вперед и назад через плечо. Многократные прыжки на одной ноге, с подтягиванием колен, темповые прыжки на скамейку и со скамейки, прыжки вверх из глубокого приседа, спрыгивание с тумбы с последовательным прыжком в глубину, круговые вращения кистями рук. Ведения мяча двумя руками. Подвижные игры с мячом. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх.

**Упражнения для развития быстроты:** ускорение отрезков 30м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег

прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с

изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим касанием мяча.

**Упражнения для развития качеств**, необходимых при приеме и передачи

мяча. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги.

Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упражнение «циркуль» на ногах,

пальцы рук на месте. Ходьба на полусогнутых ногах. Броски набивного мяча.

**Упражнения для развития качеств,** необходимых при выполнении подачи

мяча. Броски набивного мяча из-за головы с максимальным пригибанием.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на руках

 **Таблица 5.**

**3.3.Задания для развития физических качеств волейболистов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание тренировочных заданий | Количество/ число повторений/минуты |
| 1. | Ускорение на 20-30 м | 2-3 |
| 2. | Ускорения на 10, 15, 20 м, | 1-2/1 |
| 3. | Ускорения из различных исходных положений на 6, 9м | 2-4/2 |
| 4. | Тоже с мячом | 3/1-2 |
| 5. | Ускорение лицом спиной на 9м | 1-2 |
| 6. | Броски и ловля баскетбольного мяча у стены | 10-15/1-2 |
| 7. | Скоростные толчки набивного мяча от груди, над головой (массой 0,5-1 кг.) | 4-6/1-2 |
| 8. | В прыжке поймать мяч двумя руками бросить до приземления партнеру  | 6-8/1 |
| 9. | «Уголки», | 10-15 мин. |
| 10. | «Салки», | 5-8 мин. |
| 11. | «Метко в цель», | 4-5 мин. |
| 12. | «Невод», | 5-8 мин. |
| 13. | «Снайперы» (с одним и двумя мячами) | 10-15 мин. |
| 14. | Ручной мяч, футбол | 15-20 мин. |
| 15. | Баскетбол | 10-15 мин. |
| 16. | Бег лицом-спиной 2/3м | 1-2 |
| 17. | Бег лицом-спиной 2/6м | 1-2 |
| 18. | «Рваный бег» с изменением направления (на 3,6,9м), | 1-3 |
| 19. | То же по сигналу выполнения задания (имитация передачи 1-3 сверху, снизу в падении) | 1-3 |
| 20. | Прыжки вверх с доставанием подвешенных на разной высоте мячей | 10-15/1-2 |
| 21. | Прыжки со скакалкой | 30/1-2 |
| 22. | Бег на месте с высоким подниманием бедра | 10 |
| 23. | Стопорящий шаг на 1-2 метра, поворот на 180, задания в другую сторону | 10 |
| 24. | Тоже, соревнования в парах, с последующим ускорением на 3-9 м по сигналу | 3/10 |
|  | Броски и ловля набивного мяча | 6-8/1 |
| 25. | В парах: ловля - бросок н/мяча и имитация (блока, нападающего удара, передачи мяча с перемещением), | 4-6/1-2 |
| 26. | Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с хлопком, расстояние от стены 0,5 м, | 5-7 |
| 27. | То же, но с использованием гимнастической скамейки | 5-8 |
| 28. | Поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на скамейке (ноги держат партнеры) | 5-8 |
| 29. | Сгибание и разгибание туловища, касаясь набивным мячом пола | 5-10/1-2 |
| 30. | Приседания «пистолетом» | 8-10 |
| 31. | Многократные прыжки на одной ноге | 10-12/1 |
| 32. | Темповые прыжки на скамейку и со скамейки | 10-15/1-2 |
| 33. | Спрыгивание с тумбы высотой 40см с последующим прыжком в длину | 4-6/1-2 |
| 34. | То же, но после приземления в прыжке достать подвешенный мяч | 4-6/1-2 |
| 35. | Прыжки в глубину с последующим впрыгиванием на возвышение (горку матов) | 5-6/1-2 |
| 36. | Упор лежа сзади. Продвижение ногами вперед на скорости («паучок») | 6-8 м |
| 37. | Ускорение с н/мячом на 4-6 м с последующим выполнением упражнения (2-4 элемента по заданию) | 2-3/1-2 |
| 38. | Броски и ловля н/мяча с перемещением влево и вправо | 10-15/1-2 |
| 39. | Броски м/мяча в прыжке через сетку | 5-7/1-2 |
| 40. | В быстром темпе переходить из стойки на коленях в положение присев с последующей акробатикой | 4-6 |
| 41. | «Белые медведи» | 7-8 мин. |
| 42. | «Гонка с выбыванием» | 4-5 мин. |
| 43. | «Поймай лягушку» (салки прыжками в низком приседе) | 4-5 мин. |
| 44. | «Лапта» | 20-30 мин. |
| 45. | Баскетбол  | 15-20 мин. |
| 46. | Гандбол  | 10-15 мин. |
| 47. | Чередование беговых упражнений на 15, 20, 25 метров с буксировкой груза (резиновым жгутом) | 5-6/1 |
| 48. | Поочередные круговые движения руками с резиновым жгутом с последующим ускорением на гору на 10-20 метров, до отказа | 1-3/1 |
| 49. | Медленный равномерный бег в сочетании с быстрой имитацией соревновательных действий (нападающего удара, блока). | До 2 мин. |
| 50. | Игра «Удочка прыжковая», | 6 мин. |
| 51. | Упор присев – упор лежа и т.д | 3-5/1-2 |
| 52. | Салки» - убегающий и догоняющий игроки осуществляют ведение, в сочетании с элементами акробатики (по запросу убегающего) | 4 мин. |
| 53. | Падение вперед из упора присев с отведением правой или левой ноги вверх назад, встать через упор присев и повернуться на 180 %, падение в обратном направлении | 4-5 |
| 54. | То же, но из основной стойки падение на руки шагом вперед | 4-5 |
| 55. | Подбрасывать и ловить малый мяч, лежа на животе | 7-8/1-2 |
| 56. | Бросок малого мяча в пол, после отскока поймать мяч на максимальной высоте одной рукой, выполнив правильное запрыгивание | 6-8/1-2 |
| 57. | Подбросить малый мяч вверх, присесть, коснуться рукой пола, встать с поворотом на 180% и поймать мяч | 5-6/1-2 |
| 58. | То же, но подбрасывая вверх мяч, поочередно касаться руками плеча, пояса, пола | 4-5/1-2 |
| 59. | Двое стоят на расстоянии 6 метров от стены лицом к мишени. Первый совершает броски, второй ловит и перебрасывает мяч первому | 5-6 |
| 60. | Приемы и передачи из положения сидя (расстояние 3-4 метра) | 8-10 |
| 61. | Броски и ловля (прием) мяча, отскочившего от стены. Партнеры поочередно направляют мяч под углом | 10-15 |
| 62. | Бросок набивного мяча в парах, поворот на 360%, перекат на спину, кувырок через плечо | 5-6 |
| 63. | То же, но с кувырком назад, акцент на перемещение в исходное положение | 4-5 |
| 64. | Стоя у стены лицом к мишени на расстоянии 4-5 метров, ударом мяча в пол в прыжке одной рукой направить мяч в мишень | 6-8 |
| 65. | И.П. Партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки локтевых суставах. Отводить лопатки назад с пригибанием плечевого пояса, за счет совместных усилий, возвращаться в и.п. | 4-5 |
| 66. | То же, но взявшись руками внизу (вверху) выпадом вперед | 4-6 |
| 67. | И.П. Стойка ноги врозь. В руках набивной мяч массой 1-2 кг, круговые движения туловищем в правую и левую стороны | 1-2 |
| 68. | И.П. Ноги врозь. Спиной к стене на расстоянии 2 метра с мячом в руках. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот | 5-6/1-2 |
| 69. | И.П. Сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены. Прогибаясь в пояснице, нагибаться вперед и выпрямляться | 4-6 |
| 70. | И.П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедрам до отказа |  |
| 71. | И.П. Упор, сидя на коленях. Волнообразный переход в упор на животе с последующим возвращением в и.п. | 5-6 |
| 72. | И.П. Стойка на одной ноге, опираясь другой на г/стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения | 6-8 |
|  | **Задания для развития специальных физических качеств** |  |
| 1. | Тренер (партнер) броском в пол направляет мяч в сторону принимающего игрока, расстояние 4-6 метров. Игрок после быстрого перемещения под траекторию спускающегося мяча и остановки принимает его на голову, акцентируя внимание на стойке | 5-7/1-2 |
| 2. | То же, но защитник стоит спиной (в низкой стойке, в полу приседе и т.д.) | 4-6/1-2 |
| 3. | То же, но мяч через сетку в сторону защитника по высокой траектории вводят два партнера | 5-6/1-2 |
| 4. | То же, но второй партнер с набивным мячом у сетки. По окончании первого действия ловля и обратный бросок набивного мяча имитируя передачу сверху двумя руками. Акцент в фазе передачи на опорную ногу | 5-6/1-2 |
| 5. | На одной стороне нападающий в зоне 4, в руках и рядом малые мячи, через сетку блокирующий в зоне 2 и защитник в зоне 6, который имитирует прием страховку нападения после перемещения | 10/5-7 |
| 6. | То же, но с последующей имитацией приема от броска (удара) по ходу соперника зоны | 10/10-20 |
| 7. | То же, но еще защитник в зоне 5, обоюдная страховка защиты с последующим переключением к страховке нападения – бросок мяча (имитация ударов) в сетку | 5/10-15 |
| 8. | То же, но с установкой «взвинтить» темп в нападении – защитникам непременно коснуться мяча | 4/15-20 |
| 9. | То же, но в облегченных условиях – акцент на технику | 2/10-15 |
| 10. | Многократные броски набивного мяча от головы двумя руками и ловля (имитируя прием снизу) | 6-8/1-2 |
| 11. | Поочередно броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают игроку партнеры | 5-7/1-2 |
| 12. | Поочередное отбивание набивным мячом (имитируя прием сверху или снизу) малых мячей, которые со всех сторон кидают игроку партнеры | 5-7/2-3 |
| 13. | Одновременное и переменное сгибание лучезапястных суставов (ладони на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз). Расстояние от стены постепенно увеличиваем | 4-6/2 |
| 14. | То же, но опираясь о стену пальцами | 6-8/2 |
| 15. | Из исходного положения - лежа на груди, спине (расстояние между партнерами 2-4 метра), перекатить набивной мяч | 6-8/1-2 |
| 16. | Из исходного положения - сидя на полу, имитация верхней передачи набивным мячом вверх | 10-15/1-2 |
| 17. | То же, но броски и ловля после предварительного удерживания мяча на вытянутых руках 6-10 секунд | 5-7/1-2 |
| 18. | Поочередные броски и ловля набивных мячей, имитируя передачу сверху из и.п., стоя на коленях | 6-8/1-2 |
| 19. | Броски набивного мяча с руки на руку | 8-10 |
| 20. | Броски набивного мяча одной рукой над головой: правой – влево, левой – вправо | 8-10 |
| 21. | Броски набивного мяча через сетку на дальность (точность) | 8-10 |
| 22. | То же, но после элемента акробатики с акцентом на технику | 4-6 |
| 23. | Уступающее силовое сопротивление партнеру при сгибании и разгибании рук | 5-7/1-2 |
| 24. | Многократные удары по мячу на резиновых амортизаторах | 10-12/2-3 |
| 25. | Метание малого мяча правой и левой рукой в цель на полу (расстояние 6-10м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке | 12-15/2-3 |
| 26. | То же, но через сетку на заднюю линию. Мяч для осуществления имитации удара передается в прыжке | 10-15/3-4 |
| 27. | То же, но с акцентом на волевую подготовку – попасть цель последние два раза | 5/10-15 |
| 28. | Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с активным движением кистей сверху вниз. Партнер ловит мяч у пола | 6-8/1-2 |
| 29. | То же, но через сетку | 6-8/1-2 |
| 30. | Метание теннисного мяча в цель на стене, преодолевая сопротивление резинового экспандера, удерживающего руку за нижнюю часть предплечья | 6-8/1-2 |
| 31. | В парах. Броски набивного мяча в прыжке, направление и траектория полета мяча задается сигналом, подаваемым в фазе полета | 5-6/1-2 |
| 32. | Спрыгивание с высоты 50 см. с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах | 4-5/1-2 |
| 33. | То же, но с последующим броском малого мяча в пол и ударом через сетку после отскока | 6-8/1-2 |
| 34. | То же, но с двумя малыми мячами. Мяч для повторного удара передается в прыжке | 6-8/1-2 |
| 35. | Многократные перемещения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком, вперед и назад | 10-12/1-2 |
| 36. | То же, но в зависимости от направления движения «соперника» | 6-8/1-2 |
| 37. | Игра в парах: «Встань передо мной». Нападающий изменяет направление (в границах площадки) и делает резкие остановки, перемещаясь по линии сетки. Блокирующий контролирует перемещения игрока, при каждом, вставая у него на пути | 8-10/1-2 |
| 38. | Перемещения вдоль сетки и касание мяча на резиновых амортизаторах (либо набивного мяча) | 5-6/1-2 |
| 39. | То же, но после перемещения вперед – вправо, вперед – влево | 6-8/1-2 |
| 40. | Прыжки вперед из глубокого приседа с помощью рук | 10-12/1-2 |
| 41. | То же, но угол между бедром и голенью 90 | 8-10/1-2 |
| 42. | Подбросить б/мяч вверх – в стену, выйти на его траекторию и двумя руками в прыжке отбить мяч на максимальной высоте | 5-7/1-2 |
| 43. | То же, но подбрасывать мяч вверх – в стороны | 5-7/1-2 |
| 44. | То же, но мяч с противоположной стороны подбрасывает партнер | 5-7/1-2 |
| 45. | Перемещение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться набивного мяча. Партнеры, имитируя нападающий удар, выносят набивной (волейбольный) мяч над сеткой | 3/20-30 |
| 46. | То же, но после очередного блокирования защитные действия | 3/10-20 |
| 47. | В парах у сетки. Многократная имитация блокирования, после предварительной имитации само страховки, включая само страховку в падении | 2/10-20 |
| 48. | То же, но после одного блокирования (удара) и само страховки игроки меняются ролями | 5-7/2 |

**4.2.3. Избранный вид спорта (волейбол)**

 **Таблица 6.**

**Задания для эффективного обучения техники игры в волейбол.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание тренировочных заданий | Количество/ число повторений/минуты |
| **1.** | Наложение кистей рук на мяч (мяч на полу) и удержание его в основной стойке | 4/3-5 |
| **2.** | Наложить кисти рук на мяч, подвешенный на шнуре, с последующей имитацией передачи | 8-10/1-2 |
| **3.** | Подбросить мяч над собой и поймать его в волейбольной стойке верхней передачи | 6-8/1-2 |
| **4.** | Верхняя передача партнеру после собственного набрасывания над собой. Партнер ловит мяч и задание повторяется | 8-10/1-2 |
| **5.** | Игрок возвращает брошенный партнером мяч передачей сверху двумя руками | 8-10/1-2 |
| **6.** | То же, но мяч направлен в сторону от принимающего (влево и вправо) | 8-10/1-2 |
| **7.** | Передача в стену на месте после перемещения приставными шагами вправо-влево | 10-15 |
| **8.** | То же, но в парах на месте и после перемещения | 10-15 |
| **9.** | Многократное выполнение передачи мяча в сочетании со страховкой ударав рамках соответствующих микро- поединков | 12/20-30 |
| **10.** | Из и.п. стойки волейболиста имитация приема снизу, с последующим контактом с мячом. Тренер (партнер) удерживает мяч на оптимальной высоте | 10-12 |
| **11.** | То же, но мяч подвешен на шнуре | 8-10 |
| **12.** | Нижняя передача подвешенного мяча стоя на месте и после перемещения | 10-12 |
| **13.** | В парах. Расстояние 5-6метров. Первый бросает мяч в пол на расстоянии 2метра от принимающего, который перемещается под мяч и передачей снизу возвращает его, после чего перемещается на свое место | 15-20/1-2 |
| **14.** | То же, но партнер располагается справа (слева) от принимающего игрока | 15-20/2-3 |
| **15.** | То же, но мяч вводится в сторону от принимающего игрока | 15-20/2-3 |
| **16.** | Прием мяча снизу от партнера на месте и после перемещения | 2/20-30 |
| **17.** | Передача мяча в стену на месте и после перемещения | 3/20-30 |
| **18.** | Имитация подачи с последующим наложением руки на мяч | 6-8 |
| **19.** | Подбрасывание мяча вверх с последующим контактом с ним руки на оптимальной для игрока высоте | 6-8/1-2 |
| **20.** | Подбрасывание мяча над собой и ловля | 6-10/1-2 |
| **21.** | Подача снизу на партнера | 10-12 |
| **22.** | Подача на точность по низкой траектории | 10-12 |
| **23.** | То же, но по высокой траектории | 10-12 |
| **24.** | Подача на точность через сетку | 10-12 |
| **25.** | Прыжок вверх толчком двух ног с одного, двух и более шагов | 12-15/2-3 |
| **26.** | Удар по мячу кистью, закрепленному в резиновых амортизаторах | 10-15/1-2 |
| **27.** | Нападающий удар в парах с места после своего набрасывания | 10-15/1-2 |
| **28.** | Серийные удары кистью по мячу у сетки | 2-3 мин. |

 **Таблица 7.**

 **Предполагаемые результаты обучения по программе.**

|  |  |
| --- | --- |
| **СО** | **Обучающиеся должны** |
| Образовательные знания, умения и навыки | - Знать основные правила игры в волейбол- общие технические приемы,- стойки и перемещения- уметь слышать и слушать товарища |
| Воспитательные умения и навыки | - ознакомлены с понятием «общение», «культура», «спортивная этика»- чувство коллективизма |
| Развивающие умения и навыки | - развиты физические качества при проведении подвижных игр, эстафет- повышен интерес к занятиям волейболом |

**V. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**5.1. Содержание и методика работы по предметным областям подготовки в рамках Программы.**

Процесс подготовки обучающихся строится в соответствии с задачами,

стоящими на спортивно-оздоровительном этапе.

Изучаемый материал Программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической подготовленностью обучающихся.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение

упражнения или его элементов.

**5.2. Формы проведения тренировочных занятий**. Основными формами

осуществления тренировочных занятий являются

- теоретические занятия;

- групповые или индивидуальные тренировочные занятия;

- тестирование и контроль;

- участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях;

- медико-восстановительные мероприятия, психологическая подготовка;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным

планам (10% от общего объема тренировочной деятельности);

- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований;

- организация и проведение совместных мероприятий с другими

образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

**5.2.1. Теоретические занятия.**

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием

физкультурного движения, историей развития вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, первой медицинской помощи, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

Занятия проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий, разбора методических пособий, кино и видео - материалов, публикаций в прессе, в сети Интернет, в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно или в комплексе с

практическими занятиями.

**5.2.2. Практические занятия.**

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и

закреплением пройденного материала, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

Практические занятия различаются по цели:

- на тренировочные, контрольные и соревновательные;

по количественному составу обучающихся:

- индивидуальные, групповые.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование

физической, психологической и специальной подготовленности

обучающихся. Также обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков

в рамках Программы является групповое тренировочное занятие.

Групповое тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной;

- основной;

- заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1) Подготовительная часть - (примерно 15-20% занятия),

организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка обучающихся к выполнению нагрузок, формирование осанки,

развитие координации движения и т.д.

2) Основная часть - (примерно 65-70% занятия),

изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

3) Заключительная часть — (примерно 10-20% занятия):

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной

напряженности, снижение сосредоточенности;

- успокоение организма: активная нормализация функционального

состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем;

- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне

положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на

следующее тренировочное занятие;

- педагогическое заключение:

краткая оценка деятельности и достижений обучающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

**5.2.3. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Основное содержание психологической подготовки обучающихся

состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортом;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и

контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости,

переключения), воображения, памяти, что будет способствовать

быстрому восприятию информации и принятию решений;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности

обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного

интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру- преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на обучающихся, которые необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

**5.2.4. Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях**.

Для спортивно-оздоровительного этапа не характерно обязательное

участие обучающихся в соревнованиях. Решение об участии принимает тренер - преподаватель совместно с обучающимися (с их согласия). Участие в соревнованиях оправдано только в том случае, если результатом станет активизация тренировочного процесса у обучающихся, их моральное и эмоциональное удовлетворение.

В спортивно-массовых, оздоровительных мероприятиях обучающиеся

спортивно-оздоровительных групп могут принимать активное участие, что будет способствовать расширению их двигательных навыков, психологическому настрою к соревновательной борьбе, воспитанию моральных качеств.

**5.2.5. Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса**

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения

программного материала и уровня физической подготовленности используют

метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;

- целенаправленность;

- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оценивается по журналу

учета посещения тренировочных занятий.

Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

**VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**6.1. Методические указания к проведению контрольно - переводных**

**нормативов по ОФП.**

С целью определения уровня общей физической подготовленности

обучающихся, организуется прием контрольно- переводных нормативов. Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия ежегодно, 2 раза в год - в начале и конце учебного года. Промежуточная аттестация в спортивно-оздоровительных группах не проводится. Итоговая аттестация проводится в конце года (май) и носит контролирующий характер. По результатам контрольно- переводных нормативов оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Такие оценки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям:

1.Определение степени усвоения техники двигательных действий. 2.Определение уровня развития двигательных (физических) качеств.

**6.2. Нормативные требования.**

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся детской спортивной школы.

• Бег 30м. с высокого старта/сек. Проводится на дорожке стадиона или

легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество

стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не

мешают друг другу. После 10-15 мин. разминки дается старт.

• Челночный бег 6 х 5 м/с. Тест проводится в спортивном зале начало и

конец, которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой

чертой – два набивных мяча. Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; добегает до мяча, касается его рукой и бежит обратно к первому мячу, тоже касается его рукой. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

• Прыжок в длину с места/ см – выполняют толчком двух ног от линии и

края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение

дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

• Прыжок вверх/см. – выполняется толчком двух ног с взмахом рук от

поверхности пола.

Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

• Метание набивного мяча весом 1кг. вперед из-за головы/ см. Из исходного положения: сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой при этом плечи находятся на уровне контрольной линии (линия отсчета), испытуемый выполняет бросок мяча из-за головы двумя руками. Дальность броска измеряется рулеткой.

  **Таблица 8.**

**6.3. Приемные и переводные нормативы по физической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели | девочки | мальчики |
| 1. | Длина тела (см) | 157 | 158 |
| 2. | Становая сила (кг) | 54 | 55 |
| 3. | Бег 30 м. (сек) | 6.0 | 5.8 |
| 4. | Челночный бег 6х5 м. (сек) | 12.8 | 12.3 |
| 5. | Бег 92 м. с изменением направления (сек) | 32.4 | 31.4 |
| 6. | Прыжок в длину с места (см) | 158 | 165 |
| 7. | Прыжок вверх с места (см) | 23 | 26 |
| 8. | Метание набивного мяча весом 1 кг.из-за головы двумя руками:сидя | 3.5 | 4.0 |
| стоя | 5.0 | 6.0 |
| в прыжке | 3.7 | 4.2 |

 **Таблица 9.**

**Переводные нормативы по физической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели | девочки | мальчики |
| 1. | Длина тела (см) | 157 | 159 |
| 2. | Становая сила (кг) | 58 | 60 |
| 3. | Бег 30 м. (сек) | 5.9 | 5.6 |
| 4. | Челночный бег 6х5 м. (сек) | 12.2 | 12.0 |
| 5. | Бег 92 м. с изменением направления (сек) | 32.4 | 31.4 |
| 6. | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 170 |
| 7. | Прыжок вверх с места (см) | 26 | 29 |
| 8. | Метание набивного мяча весом 1 кг.из-за головы двумя руками:сидя | 3.8 | 4.0 |
| стоя | 6.0 | 7.0 |
| в прыжке | 4.2 | 4.6 |

**6.4. Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе**

**итоговой аттестации и предусматривает оценку уровня освоения Программы**.

Оценка степени освоения Программы обучающимися состоит из следующих мероприятий:

- итоговая аттестация обучающихся по окончанию освоения Программы

- итоговые испытания.

 Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения

Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных

нормативов по общей физической подготовке (тесты), сдачу зачета на

знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный

уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее, чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке.

Успешное освоение программы и рост физической подготовленности может

служить основанием для перевода обучающихся на этап начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта волейбол. Форма проведения аттестации определяется Учреждением.

**VII. Воспитательная работа и психологическая подготовка.**

**Воспитательная работа.**  Главной задачей воспитательной работы является: воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое

исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного волейболиста, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Большое значение в воспитательной работе и формировании патриотизма обучающихся имеет значение российской символики, гимна России, которым открываются все мероприятия проводимые школой. Проведение тематических и праздничных вечеров: новогодние и рождественские праздники, подведение спортивных итогов года, встречи выпускников, дни открытых дверей школы, дни здоровья и другие. Очень актуальны для обучающихся и действенны встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, сотрудниками правоохранительных органов, В подготовке и проведении этих мероприятий обучающиеся принимают участие вместе с тренерами-преподавателями, родителями, администрацией школы. Привлечение родителей к организации и проведению спортивно- массовых мероприятий является одним из главных направлений воспитательной работы педагога.

**Психологическая подготовка** понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование, значимых для обучающихся свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивации спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно

мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться

результата, мобилизует возможности спортсмена, раскрывает творческий

потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты

поведения, ответственности и все необходимое для высокого результата.

В практике волейбола задача мотивации решается двумя путями:

- отбором обучающихся с высоким уровнем мотивации

- повышением уровня мотивации за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д.

Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий. Поощрять стимулировать – значит побуждать, давать импульс, толчок мысли, чувству и действию. Нацеленность привлечения обучающихся к участие в соревнованиях предполагает наличие психологического настроя на достижение высокого результата, а поощрение – это сигнал о состоявшемся самоутверждении. Чувство удовлетворения, которое испытывает поощренный спортсмен, вызывает у него прилив сил, подъем энергии, уверенность в себе и, как

следствие, сопровождается высокой старательностью и результативностью. Но самый главный эффект от поощрения - возникновение острого желания испытывать это состояние психического комфорта как можно чаще. Педагогическая целесообразность поощрения возрастает при работе с

обучающимися несмелыми, застенчивыми, неуверенными в себе. К

стимулирующим факторам, обеспечивающим комфортность и интерес

обучающихся к процессу тренировочных занятий как виду деятельности, отражающему внутренний мир ребёнка и поддерживающему его интерес к занятиям следующие:

а) гендерные особенности детей в аспекте возрастного развития;

б) выездные соревнования;

в) посещение выставок спортивного профиля;

г) современные технические средства контроля.

**VIII. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие**

**восстановление работоспособности.**

**8.1. Факторы педагогического воздействия:**

1.Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

3. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

4. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной

деятельности.

5. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

6. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения,

упражнения на расслабление и т.д.).

7. Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

8. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств

восстановления.

9. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время

для тренировок.

**8.2. Врачебный контроль и медицинское обследование.**

В начале и в конце учебного года все обучающиеся отделения волейбол

проходят углубленное медицинское обследование.

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является:

- контроль над состоянием здоровья,

- привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

 В общем случае углубленное медицинское обследование обучающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Таким образом, цель углубленного медицинского обследования -

всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального

состояния обучающихся, назначение необходимых лечебно - профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Основные формы врачебного контроля.

• регулярные врачебные обследования и контроль обучающихся;

• врачебно-педагогические наблюдения за обучающимися во время

тренировочных занятий и на соревнованиях;

• санитарно-гигиенический контроль мест и условий проведения занятий;

• профилактика спортивного травматизма и заболеваний;

• санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры,

спорта, здорового образа жизни.

**IХ. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма.**

 Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма, обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

 На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами техники безопасности при проведении занятий.

 Вся ответственность за безопасность обучающихся при проведении тренировочных занятий возлагается на тренера - преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой.

**9.1.Требования безопасности перед началом занятий.**

**Тренер-преподаватель должен:**

1. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и

вблизи;

2. Подготовить спортивный инвентарь;

3. Перед занятиями производить построение и перекличку обучающихся с последующей регистрацией в журнале;

4. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;

5.Провести физическую разминку всех групп мышц.

**Обучающиеся обязаны:**

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;

2. Снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.);

3. Если обучающийся пользуется очками, то очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

**9.2.Требования безопасности во время занятий.**

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц;

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки;

3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время тренировок, когда идет изучение нового материала;

4. При температуре воздуха +10 градусов одевать спортивный костюм;

5. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками);

6. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом

тренеру-преподавателю;

7. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-

Преподавателю;

8. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм.

**9.3.Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При возникновении пожара в спортивном зале:

- Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы;

- Сообщить о пожаре администрации учреждения;

 - Сообщить о пожаре в пожарную часть;

- Приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**9.4.Требования безопасности по окончании занятий.**

- Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;

- Снять спортивную форму и спортивную обувь;

- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;

- Переодеться, покинуть раздевалку и сразу же отправляться домой.

**9.5**. **Основными причинами травматизма являются:**

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований.

- Нарушение инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований;

- Неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил;

- перегрузка программы и календаря соревнований;

 - Неправильное комплектование учебных групп

(по уровню подготовленности, возрасту, полу),

- Многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке;

- Неорганизованная смена снарядов и переход с места занятий;

- Проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

 Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

 Часто причиной травмы является:

- пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке;

- неправильное обучение технике физических упражнений,

- отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение,

- частое применение максимальных или форсированных нагрузок;

- средства и методы тренировки тренировочного этапа, переносятся на тренировки спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

 Кроме этого, причинами травм являются:

- Недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств;

- Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов;

 - Плохое снаряжение обучающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта;

 - Плохая подготовка мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту обучающихся);

 - Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза);

 - Неблагоприятные метеорологические условия: высокие влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер;

 - Недостаточная акклиматизация обучающихся;

 - Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров;

 - Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже с летальным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях, обучающихся без прохождения врачебного осмотра;

 - Невыполнение тренером- преподавателем и обучающимися врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

 Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев - это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

 В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований тренерами - преподавателями, обучающимися.

 Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

 - осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

 - изучение с обучающимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;

 - обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

 - тщательное проведение разминки;

 - тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);

 - осуществление постоянного контроля за функциональным состоянием обучающихся (спортсменов);

 - снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

 - обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся (спортсменов);

 - соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

 - соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и другие);

 - оптимально сочетание нагрузки и отдыха;

 - постоянное проведение воспитательной работы. Строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.

 **Х. Условия реализации программы**

**10.1. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку:**

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочникам должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на спортивно-оздоровительном этапе наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

**10.2. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по волейболу**.

Для проведения учебных занятий по волейболу в спортивной школе

используется зал: размеры 24/12 м. В зависимости от темы тренировочного

занятия, используется следующее оборудование и необходимый инвентарь:

сетка волейбольная, стойки волейбольные, большое количество волейбольных и малых теннисных мячей, а также набивные мячи, скакалки, гимнастические скамейки, резиновые амортизаторы.

**10.3. Условия успешной реализации учебной программы.**

1.Улучшение материально-технической базы для занятий волейболом:

а) спортивная база для учебных занятий;

б) наличие и разнообразие необходимого спортивного оборудования при обучении техники игры;

в) наличие современного комплекта спортивного оборудования для игровых площадок.

2.Систематическое и рациональное применение технических средств,

приборов и специального оборудования.

3.Формирование коллектива единомышленников.

4.Наличие квалифицированных тренеров-преподавателей по волейболу.

5.Научно-методическое обеспечение образовательного процесса.

6.Постоянное самосовершенствование тренера – преподавателя и

повышение квалификации в вопросах современных технологий учебно-

тренировочного процесса.

7.Формирование стойкой мотивации к достижению высоких результатов

в игровой и соревновательной деятельности.

8.Стимулирование обучающихся в учебно-воспитательном и тренировочном процессе.

9.Наличие организаторов-инструкторов из числа выпускников объединения.

10.Повышение уровня технико-тактического мастерства посредством

участия в соревнованиях различных по масштабам.

11.Планирование и организация учебных тренировочных сборов.

12.Финансовое обеспечение программы.

**Х I. Перечень информационного обеспечения**

**11.1. Список литературы**

1.Железняк Ю. Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. Москва.Физ-культура и спорт, 1988 год.

2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - Волейбол. Учебник для институтов

физической культуры. - М, 1998.

3. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология

физкультурно-спортивной деятельности.

Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003.

4. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.

5.Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

7.Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.

8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.,

1998.

**11.2.Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе**

1. www.admin.tomsk.ru/pages/admin\_subdiv\_udmfks

2. www.depms.ru/

3. www.minsport.gov.ru/

4. boxing-fbr.ru/