

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс «ОКА»

Утверждена
Приказом директора МБУ ДО «СШ «ФОК «ОКА»
от 01.02. 2023 г. № 45

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации: бессрочно

Составители программы:

Зам. директора по СМР	Е.Т. Свирская
Старший инструктор-методист	О.В. Капитанова
Инструктор-методист	О.В. Майстренко

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела:	Страницы:
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	9
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ	14
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	23
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	29
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	30

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта "Волейбол" разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (ред. от 30.09.2020).

При разработке дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Волейбол" была использована: Образовательная программа для учреждений дополнительного образования по виду спорта волейбол.

Основным принципом, положенным в основу дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Волейбол", является постепенное развитие от простого к сложному. Данная программа направлена на такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

Создателем волейбола считается Уильям Морган, учитель физвоспитания. В 1900 году был создан первый волейбольный мяч. Первый международный чемпионат по волейболу был проведён в 1922 году в Америке. В нем приняли участие 23 мужские команды. Первый чемпионат мира в истории волейбола состоялся в 1949 году в Праге. Волейбол впервые вошел в состав Олимпийских игр в 1964 году в японском Токио.

История волейбола в России начинается с 1920 года. Официальной датой является 1923 год, когда состоялся первый матч. За короткое время эта игра стала массовым развлечением, а после чего и популярным видом спорта. Уже к 1933 года волейбол присутствовал во всех Всесоюзных спартакиадах. После распада СССР в 1992 году была организована Всероссийская федерация волейбола.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Волейбол характеризуется большим многообразием игровых ситуаций,

необходимостью быстрого реагирования на них, постоянной изменчивостью интенсивности физических и эмоциональных нагрузок. Все это оказывает положительное влияние на организм человека и способствует укреплению здоровья и долголетию.

Волейбол вырабатывает весьма необходимые не только для спортсмена, но для каждого человека качества — ловкость, сила, выносливость, быстрота, гибкость.

Волейбол – зрелищный вид спорта и является не только мощным спортивно-агитационным средством, но и средством массового физического, воспитания.

Отличительные особенности. Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Волейбол» направлена на создание условий для развития личности обучающегося, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не

падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Волейбол».

Цель дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Волейбол"-удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях волейболом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи.

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта по виду спорта «Волейбол»;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость, гибкость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для вида спорта «Волейбол»;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к волейболу в частности;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Волейбол", в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, на обеспечение гармоничного физического развития личности, на умения быстро принимать решения, также на обеспечение формирования личностных результатов, на умения анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период, на развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека.

Результатом освоения Программы является:

Приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- 1) в области теории и методики физической культуры и спорта:
 - история развития избранного вида спорта;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - начальные сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2) в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, координации, выносливости), гармоничное сочетание физических и интеллектуальных навыков применительно к специфике занятий видом спорта «Волейбол»;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности, воспитание личностных качеств и нравственных чувств (взаимопомощь, коллективизм).

3) в области вида спорта «Волейбол»:

- овладение основами техники волейбола;

4) в области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные со спецификой вида спорта «Волейбол»;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Должен уметь:

1. Выполнять технические действия, рационально использовать их в различных условиях.
2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность.
3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.
4. Выполнять контрольные упражнения.

Воспитательные результаты:

Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств воспитанника.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Волейбол" - физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная

программа: 7-18 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 7 лет.

Для комплектования групп по виду спорта «Волейбол» по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, и другим показателям пригодности к данному виду спорта.

К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 7 лет, желающие заниматься видом спорта «Волейбол» и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие справку-допуск от врача).

Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе.

Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Волейбол» - 1 год.

2. Учебный план

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Волейбол» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является неотъемлемой частью Программы.

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Волейбол»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Волейбол»;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и качеств обучающихся определенного возраста.

Формами промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел "Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка " - устный опрос;

Раздел "Общая физическая подготовка" - выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Специальная физическая подготовка" - выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Техническая подготовка" - тестирование;

Раздел "Интегральная подготовка" – тестирование;
Раздел "Участие в спортивных соревнованиях".

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовленности.

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	21	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	44	Выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	17	Выполнение контрольных нормативов
4.	Техническая подготовка	33	Тестирование
5.	Интегральная подготовка	26	Тестирование
6.	Участие в спортивных соревнованиях	9	Результат участия в спортивных соревнованиях
	Итого часов	150	

3. Календарный учебный график

В целях реализации Программы учреждение ежегодно разрабатывает годовой календарный график из расчета 38 недель, предусматривающий:

- теоретические, тактической, психологической подготовке занятия в течение недели;
- занятия по общей физической подготовке;
- занятия по специальной физической подготовке;
- занятия по технической подготовке;
- занятия по интегральной подготовке;
- промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный приказом руководителя учреждения.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утвердить после его согласования с тренерско-преподавательским составом, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха

обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 1 часа.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год.

Продолжительность учебного года.

Начало учебного года - 01 сентября; окончание учебного года 31 мая.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 38 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября.

Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года	38 недель (4 часа в неделю, 150 часов в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут (1 академический час)
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	с 12-00 час. до 13-00 час.
Начало занятий	8-00 час.
Окончание занятий	20-00 час.
Промежуточная аттестация	Апрель-май в форме тестирования и выполнения контрольных нормативов
Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях	По календарю соревнований и плану работы
Сроки и продолжительность каникул	- осенние каникулы - (29 октября по 06 ноября) - зимние каникулы - (30 декабря - 09 января) - весенние каникулы - (27 марта - 02 апреля) Дополнительные каникулы для 1-х классов (13-19 февраля) - летние каникулы - (31 мая - 31 августа). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, спортивные мероприятия и соревнования, организуется культурно-воспитательная работа с обучающимися, допуская самостоятельную работу обучающихся по индивидуальному плану.

Учебный план распределения учебных часов (38 недель)

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	3	2	2	3	2	2	2	2	3				21
Физическая культура и спорт в России.	1												1
Сведения о строениях и функциях организма человека.	1							1					2
Влияние физических упражнений на организм человека.	1							1					2
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.				1									1
Правила игры в волейбол.		1				1		1					3
Нагрузка и отдых			1										1
Спортивные соревнования			1			1							2
Места занятий и инвентарь.				1									1
Основы техники и тактики				1				1		1			3
Основы методики обучения					1					1			2
Планирование и контроль					1					1			2
Оборудование и инвентарь		1											1
2. Общая физическая подготовка	5	5	5	5	4	5	5	5	5				44
Строевые упражнения	1							1					2
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1		1					1		1			4
Упражнения для мышц шеи и туловища	1			1		1		1					4
Упражнения для мышц ног.	1		1		1	1							4
Общеразвивающие упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
Акробатические упражнения		1			1			1		1			4
Легкоатлетические упражнения		1	1	1	1	1	1	1	1	1			8
Подвижные игры и эстафеты		1	1	1				1		1			5
Спортивные игры		1		1		1		1					4
3. Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2				17
Упражнения для специальной силы	1		1			1				1			4
Упражнения для специальной выносливости	1			1				1					3
Упражнения для специальной скорости		1		1				1					3

Упражнения для специальной гибкости		1			1			1						3
Упражнения для специальной ловкости			1			1		1	1					4
4.Техническая подготовка	5	3	4	4	3	3	4	4	3					33
Техника нападения	3	1	2	2	2	1	2	2	1					16
Техника защиты	2	2	2	2	1	2	2	2	2					17
5. Интегральная подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3					26
Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	1		1		1		1		1					5
Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования	1		1		1		1		1					5
Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях	1		1			1		1						4
Многократное выполнение технических приемов подряд		1		1		1		1						4
Подготовительные к волейболу игры		1		1		1		1						4
Учебные игры		1		1			1		1					4
6. Участие в спортивных соревнованиях		1	2	1		1	2		2					9
Общее количество часов в год	18	16	18	18	12	16	18	16	18					150

4. Рабочая программа изучаемых разделов

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы обучающимися и подразделяется на несколько разделов: теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, интегральная подготовка.

Содержание программы

Учебно-тематический материал даётся с учётом развития тех качеств, которые пригодятся в жизни - мышление, память, внимание, наблюдательность, последовательность рассуждений.

Основной формой учебного процесса является - групповое учебно-тренировочное занятие.

Методы организации и проведения учебного процесса:

Словесные методы:

- Рассказ
- Описание
- Объяснение
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Наглядные методы:

- Показ упражнений
- Использование учебных наглядных пособий
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Метод круговой тренировки
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игры.

4.1 Рабочая программа учебного раздела

Цель теоретической, тактической, психологической подготовки - привить интерес к виду спорта «Волейбол», формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в образовательном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

План теоретической подготовки

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	21
4.1.1	Физическая культура и спорт в России	1
4.1.2	Сведения о строениях и функциях организма человека	2
4.1.3	Влияние физических упражнений на организм человека	2
4.1.4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1
4.1.5	Правила игры в волейбол	3
4.1.6	Нагрузка и отдых	1
4.1.7	Спортивные соревнования	2
4.1.8	Места занятий и инвентарь	1
4.1.9	Основы техники и тактики	3
4.1.10	Основы методики обучения	2
4.1.11	Планирование и контроль	2
4.1.12	Оборудование и инвентарь	1

Программный материал

№ п.п	Тема занятия
1	<i>Физическая культура и спорт в России.</i> Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
2	<i>Сведения о строениях и функциях организма человека.</i> Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека
3	<i>Влияние физических упражнений на организм человека.</i> Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы,

	работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4	<i>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.</i> Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий, Понятие о травмах и их предупреждение. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5	<i>Правила игры в волейбол.</i> Состав команды, Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
6	<i>Нагрузка и отдых</i> как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.
7	<i>Спортивные соревнования,</i> их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.
8	<i>Места занятий и инвентарь.</i> Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.
9	<i>Основы техники и тактики</i> избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.
10	<i>Основы методики обучения</i> физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.
11	<i>Планирование и контроль</i> в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно -соревновательной деятельности.
12	<i>Оборудование и инвентарь,</i> применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.

4.2 Рабочая программа учебного раздела

Общая физическая подготовка (ОФП) как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения (ОРУ) и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, туризмом, гимнастикой, плаванием.

Физические качества: ловкость, гибкость, сила, быстрота, выносливость.

План по общей физической подготовке (ОФП)

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.2	ОФП	44
4.2.1	Строевые упражнения	2
4.2.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	4
4.2.3	Упражнения для мышц шеи и туловища	4
4.2.4	Упражнения для мышц ног.	4
4.2.5	Общеразвивающие упражнения	9
4.2.6	Акробатические упражнения	4
4.2.7	Легкоатлетические упражнения	8
4.2.8	Подвижные игры и эстафеты	5
4.2.9	Спортивные игры	4

4.2.1 Строевые упражнения

Команды для управления строем. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Сомкнутый и разомкнутый строй. Перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения строя. Остановка.

4.2.2 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа и т.д.) вращения, махи, сгибание и разгибание рук, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно. То же, но во время ходьбы и бега. То же, но с предметами. Многократные броски набивного мяча вперед и над собой, ловля набивного мяча.

4.2.3 Упражнения для мышц шеи и туловища

Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения на формирование правильной осанки. Наклоны и повороты

туловища, круговые вращения туловищем. В положении лежа на спине поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Из различных исходных положений (лежа, сидя, из виса) выполнение угла. Смешанные упоры. Различные сочетания этих движений.

4.2.4 Упражнения для мышц ног.

Поднимание на носки. Приседания на одной и обеих ногах. Маховые движения в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады. Выпады с дополнительными пружинящими покачиваниями. Различные подскоки на одной и обеих ногах. То же, но с предметами. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки. Упражнения с сопротивлением.

4.2.5 Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки).

4.2.6 Акробатические упражнения

Группировки и перекаты в различных положениях; кувырки вперед и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации.

4.2.7 Легкоатлетические упражнения

Бег на 10, 15, 20, 30, 40, 100, 400, 800 и 1000 м; повторный бег с короткими отрезками; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; метание малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега

4.2.8 Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.

4.2.9 Спортивные игры гандбол, баскетбол, волейбол, бадминтон и др.

4.3 Рабочая программа учебного раздела

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех необходимы для конкретного вида спорта. Специальная физическая для волейболистов непременно ориентируется на биомеханику специфических движений, используемых в волейболе.

План по специальной физической подготовке (СФП)

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.3	СФП	17
4.3.1	Упражнения для специальной силы	4
4.3.2	Упражнения для специальной выносливости	3
4.3.3	Упражнения для специальной скорости	3
4.3.4	Упражнения для специальной гибкости	3
4.3.5	Упражнения для специальной ловкости	4

4.3.1 Упражнения для специальной силы

1. Упражнения для развития силы мышц кистей:

- а) вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (0,5-3 кг) в руках;
- б) броски набивных мячей (1-3 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти);
- в) передачи сверху двумя руками набивных мячей (1-3 кг);
- г) вращение руками палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг);

2. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса:

- а) броски набивных мячей (1-3 кг) одной, двумя руками из различных исходных положений, броски мяча на скорость;
- б) перемещения в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног партнером;
- в) имитация нападающего удара с резиновым амортизатором;

3. Упражнения для развития силы мышц туловища:

- а) вращательные движения туловища с отягощением;
- б) поднятие туловища и ног одновременно из положения лежа на спине (руки за головой);
- в) поднятие туловища из положения лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги закреплены).

4.3.2 Упражнения для специальной выносливости

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.

2. То же, что и первое, но с падением на линиях.

3. Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4).

4. Имитация нападающего удара.

5. Имитация нападающего удара с падением посла приземления на грудь-живот (бедро-спину).

6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с.
7. Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен).
8. Упражнение «обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих).
9. Серии падений, между падениями – перемещения.

4.3.3 Упражнения для специальной скорости

1. В средней стойке (динамической) на сигнал тренера (сигнал «волейбольный мяч»): мяч ударяется об пол – имитация приема мяча с падением; мяч подброшен вверх – имитация блокирования; передача мяча над собой – перемещение назад на 3-4 шага; замах для нападающего удара - перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приема мяча снизу двумя руками.
2. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.
3. Рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу.
4. Бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными) с резкими остановками.
5. Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча поточным способом).

4.3.4 Упражнения для специальной гибкости

1. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них).
2. Вращательные в круговые движения туловищем из различных исходных положений.
3. Вращательные движения в коленных суставах.
4. Сед на пятки, стоя на коленях.
5. Прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.
6. Упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

4.3.5 Упражнения для специальной ловкости

1. Из упора присев выполнить прыжок вверх-вперед с последующим приземлением на руки-грудь-живот.
2. Передача в парах, после передачи кувырок вперед и назад.
3. Падение в сторону (из упора присев, со скольжением на боку).
4. Бросок вперед на руки-грудь-живот из положения динамической стойки.
5. Бросок в сторону с кувырком через плечо.
6. Бросок с кувырком вперед.

7. То же, что и в п. 4, 5, 6 с приемом мяча.

4.4 Рабочая программа учебного раздела

Техническая подготовка (ТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования их, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

План технической подготовки (ТП)

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.4	Техническая подготовка	33
4.4.1	Техника нападения	16
4.4.2	Техника защиты	17

4.4.1 Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м; через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в

держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

4.4.2 Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая подача в зону нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

4.5 Рабочая программа учебного раздела

Интегральная подготовка (ИП)- педагогический процесс, направленный на интеграцию (целостность) тренировочных воздействий физической, технической, тактической, психологической и интеллектуальной **подготовки** в целостный эффект тренировочной и соревновательной деятельности.

План интегральной подготовки

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.5	Интегральная подготовка	26
4.5.1	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	5
4.5.2	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования	5
4.5.3	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях	4
4.5.4	Многократное выполнение технических приемов подряд	4
4.5.5	Подготовительные к волейболу игры	4

4.5.6	Учебные игры	4
-------	--------------	---

4.5.1 Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

4.5.2 Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

4.5.3 Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4.5.4 Многократное выполнение технических приемов подряд; то же – тактических действий.

4.5.5 Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

4.5.6 Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

5. Оценочные материалы

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Волейбол». В процессе обучения проводится **промежуточная аттестация**, а по окончании освоения Программы проводится также промежуточная аттестация. Теоретическая подготовка сдается в форме устного опроса.

5.1 Промежуточная аттестация

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Волейбол» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

Задачами проведения промежуточной аттестации:

- определение уровня и учёт общей и специальной физической

подготовленности обучающихся за учебно-тренировочный год.

- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

5.2 Организация процесса аттестации

Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренеры-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены, о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся.

Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек).

Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

5.3 Формы проведения аттестации

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

- Раздел " Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка " - устный опрос;
- Раздел "Общая физическая подготовка" – выполнение контрольных нормативов;
- Раздел "Специальная физическая подготовка" - выполнение контрольных нормативов;
- Раздел "Техническая подготовка" - тестирование;
- Раздел "Интегральная подготовка " – тестирование;
- Раздел "Участие в спортивных соревнованиях" – результат участия в спортивных соревнованиях.

5.4 Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно во время проведения занятий.

5.5 Система и критерии оценок при проведении аттестации

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное – «сдал»; отрицательное -

«не сдал». Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет». Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольно-переводным нормативам. Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Волейбол». Форма справки утверждается руководителем организации.

5.6 Итоги проведения промежуточной аттестации

Обучающиеся, показавшие неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прошедшие промежуточную аттестацию, при отсутствии уважительных причин признаются имеющими академическую задолженность.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определяемые тренерско-преподавательским советом.

Итоги проведения аттестации тренеры-преподаватели обязаны довести до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей). Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Волейбол». Форма справки утверждается директором организации.

Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся:

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос.

Вопросы:

1. Что означает слово волейбол?
2. Кто считается создателем игры волейбол?
2. Какая страна считается родиной волейбола?
3. С чего начинается игра в волейболе?
4. Какой удар в волейболе называется нападающим?
5. Какие размеры площадки для игры в волейбол?
6. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?
7. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

8. Одежда и экипировка волейболиста.
9. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
10. Профилактика травматизма в спорте.

№	Количество правильных ответов на теоретические вопросы	Результат
1	5 -10 ответов из 10	Сдал
2	1- 4 ответов из 10	Не сдал

Раздел по "Общей физической подготовке"

Раздел по "Специальной физической подготовке"

Раздел по "Технической подготовке"

Нормативы по общей физической, специальной физической подготовке

№ п/п	Упражнения	Единица измерения
1. Нормативы общей физической подготовки		
1.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
1.2	Бег на 30 м с высокого старта	с
1.3	Челночный бег 3x10м	с
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине - количество раз за 30 секунд дети 7 лет; - количество раз за 1 минуту дети 8 +	кол-во
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во
1.7.	Челночный бег 5x6м	с
2. Нормативы специальной физической подготовки		
2.1	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя	м
2.2	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см
3. Нормативы технической подготовки		

3.1	Поддача на точность: верхняя прямая
3.2	Прием поддачи из зоны 6 в зону 3 на точность

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

- **Бег на 30 метров** проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. На расстоянии 30 метров отмечаются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш". Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии.

- **Челночный бег 3 x 10 метров** проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. На расстоянии 10 метров отмечаются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш". Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается площадки за линией любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает таким образом еще один отрезок и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

- **Поднимание туловища из положения лежа на спине** выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд или 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем

обучающиеся меняются местами.

- **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами** выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Обучающийся выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** выполняется из исходного положения упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см., затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

- **Челночный бег 5х6м.** проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием. На расстоянии 6 метров отмечаются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш". Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до отметки 6 метров, касается площадки за линией любой частью тела, поворачивается кругом, и бежит обратно. Шестиметровый отрезок испытуемый должен преодолеть 5 раз. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

- **Бросок набивного мяча 1кг.** Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.

- **Прыжок в высоту с места** Участник тестирования намазывает кончики пальцев магнезией или мелом, становится боком к стене, на которой имеется разметка (в см), ноги на ширине плеч, руки опущены. Предварительно спортсмен фиксирует исходный результат при поднятии одной руки вверх, потом опускает руку. После этого выполняются подготовительные движения: делается быстрый присед и после резкого взмаха вверх руками выполняется прыжок вверх. Спортсмен при прыжке пытается коснуться как можно выше

разметки кончиками пальцев (оставив при этом отметки).

- **Подача на точность: верхняя прямая.** Пять попыток. Поддачи выполняются от лицевой линии волейбольной площадки.

- **Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность.** Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6, учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается.

6. Организационно - педагогические и материально-технические условия реализации программы

6.1 Организационно-педагогические условия

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Волейбол» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта "Волейбол", возрастных и гендерных особенностей обучающихся; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; текущая и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 12-20 человек.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия: 1 час (45мин).

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 4 часа.

Возраст обучающихся	Продолжительность обучения, лет	Минимальная наполняемость группы	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Разряд	Недельная учебно-тренировочная нагрузка
---------------------	---------------------------------	----------------------------------	--	--------	---

7-18 лет	1 год	12 чел.	20	Без разряда	4 часа
----------	-------	---------	----	----------------	--------

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 38 недель.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной тренировочной нагрузке 4 академических часа.

По итогам прохождения каждого раздела проводится промежуточная аттестация.

6.2 Материально-техническое обеспечение

Учебно-тренировочные и теоретические занятия проводятся в оборудованных спортивных залах, на уличной территории (около спортивной школы) и в помещении (конференц зале) с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

7. Методические материалы

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно

рассматривать, как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся. Спортивная тренировка юных обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для осуществления начальных занятий с 7 лет. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья обучающихся, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольных тренировках).

Основные средства и методы тренировки.

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих обучающихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно.

Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их 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 на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Обучение основам волейбола на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер.

Особенности обучения.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым.

Содержание и методика работы по предметным областям, разделам (этапам, периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся по волейболу в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал Программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

Теоретические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, получают знания по анатомии,

физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет 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 его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для обучающихся свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения

обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. 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 обучающегося, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной гигиены и других дисциплин.

Практические занятия.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

Практические занятия различаются: по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); по количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); по степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповой урок.

Типовой групповой урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения. Подготовительная часть (20% занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержания урока.

Основная часть (70% занятия) - изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов.

Заключительная часть (10% занятия) подведение итогов занятия. Уборка инвентаря.

Подведение итогов урока, замечания и задания тренера-преподавателя.

Помимо учебных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных приемов в волейболе и развитию необходимых физических и моральных качеств.

При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Перечень информационного обеспечения программы

Список литературы:

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. — Киев: Олимпийская литература, 2014. - С. 54—60.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Академия, 2013. - 160 с.
3. Кузнецова И. В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. - М.: Радио и связь. 2014. - 224 с.
4. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. — М. Физкультура, образование и наука, 2013. - С. 265.
5. Богданов Г.П. Школьникам — здоровый образ жизни. — М.: Физкультура и спорт, 2014. — 192 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред.Л.Б. Кофмана. - М: Физкультура и спорт, 2013.-С. 131.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство спорта Нижегородской области <http://www.sport.government-nnov.ru>
3. Федерация Волейбола России <https://volley.ru/>
4. Федерация Волейбола Нижегородской области <http://нофв.рф/>
5. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>