

Управление образования администрации Ростовского муниципального
района
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа г. Ростова

Принято на
педагогическом совете
протокол № 1 от 03.09.2019

«Утверждаю»
Директор МОУ ДО ДЮСШ г. Ростова
А.А.Новиков
« » 2019 г.
Приказ №142 от 11.09.2019

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по командному виду
спорта волейбол**

г. Ростов, Ярославская область
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	2
2. Организационно-методические указания	4
3. Учебный план	6
4. Программный материал для теоретических и практических занятий.....	7
4.1. Теоретическая подготовка	7
4.2. Общая физическая подготовка.....	7
4.3. Специальная физическая подготовка.....	9
4.4. Техническая и тактическая подготовка.....	11
4.5. Игровая подготовка.....	12
5. Педагогический контроль	13
6. Восстановительные мероприятия	14
7. Психологическая подготовка.....	14
8. Воспитательная работа	15
9. Условия реализации программы.....	15
10. Перечень информационного обеспечения программы	16
Приложение 1.....	17
Приложение 2.....	18

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу составлена для муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г.Ростова». Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей», при разработке программы учитывались положения федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 680

Программа рассчитана для работы в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Срок освоения программы – 3 года.

Программа по волейболу не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить навыки игры в волейбол.

Цель дополнительной образовательной программы - обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям волейболом;
- укрепление здоровья занимающихся средствами физической культуры;
- развитие физических качеств;
- овладение основами игры в волейбол;
- выявление перспективных воспитанников для последующего этапа обучения.

Программа предоставляет возможность лицам, достигшим 6 -17 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям волейболом, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в коллективе. Программа так же предоставляет возможность обучающимся, ранее занимающимся волейболом, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, продолжить обучение по данной программе.

2. Организационно-методические указания

В спортивно-оздоровительные группы принимаются обучающиеся 7-17 лет, желающие заниматься волейболом, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, согласно заявлению родителей (законных представителей). Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава ДЮСШ и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

Режим занятий и наполняемость учебных групп

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Возраст (лет)	Мин. наполняемость групп	Мак. наполняемость групп	Занятия	
					всего за неделю (час.)	продолжительность занятия (мин.)
Спортивно-оздоровительный	1 год обучения	6 – 17	14	25	6	90
	2 год обучения	6 – 17	14	25	6	90
	3 год обучения	6 – 17	14	25	6	90

Формы и методы обучения.

Главное средство в занятиях с обучающимися на данном этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов 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. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия 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 развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности

подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Основными формами обучения игры в волейбол, являются:

- групповые тренировочные занятия, которые отвечают характеру игры в волейбол, предусматривают повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач;
- теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видео материалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях и товарищеских встречах;
- тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Основные формы промежуточной аттестации обучающихся:

- беседа для определения теоретической подготовленности;
- практическая сдача контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке (ОФП).

Подготовка юных волейболистов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

Методы организации тренировочных занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный. При начальном обучении основам игры в волейбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

По окончании учебного года по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке обучающиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

Особенности содержания программы:

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, подвижных игр, освоению базовых элементов техники волейбола. На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного материала. Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

На этом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам

спорта по упрощенным правилам (на малых площадках) и к выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

По окончании учебного года обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовке.

Результатом образовательной деятельности по программе волейбол, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в волейбол,
- приобретение теоретических знаний, в том числе основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития,
- продолжение обучения на последующих этапах обучения.

Применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест - задания.
- Общефизическая подготовка: сдача контрольных нормативов.
- Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

3. Учебный план

Примерный учебный план распределения учебного материала на 36 недель

Программный материал	Спортивно-оздоровительная группа
	42 недели
	6 часов в неделю
Теория	8
Практика:	
ОФП	80
СФП	32
Техническая подготовка	20
Тактическая подготовка	34
Учебные и тренировочные игры	62
Контрольно-переводные нормативы	4
Соревнования	12
Восстановительные мероприятия и медицинский контроль	По плану тренеров-преподавателей
Всего	252

Календарный учебный график см. Приложение 1.

4. Программный материал для теоретических и практических занятий

4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке юных волейболистов. Она органически связана с физической, морально-волевой и технико-тактической подготовкой и проводится непосредственно во время тренировочного занятия в форме бесед, лекций.

Примерные темы теоретической подготовки.

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Гигиенические знания и навыки.
3. Режим и питание спортсменов.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
5. Места занятий, оборудование, инвентарь.
6. Техника безопасности, охрана здоровья занимающихся на занятии.
7. Правила игры в волейбол.

4.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки волейболиста.

Средства развития ОФП

1. Строевые упражнения.
 - Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу. Повороты на месте. Размыкание в колонне на месте и в движении.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов.
 - Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки; упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях, наклоны и круговые вращения туловищем, повороты туловища. Упражнения выполняются как индивидуально, так и в парах.
 - Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
 - Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, отведения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, подскоки из различных исходных положений, прыжки.
 - Упражнения в парах. Повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления
 - Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.
 - Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
 - Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
 - Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.
 - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание мяча.
3. Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, набивной мяч, скакалка, гимнастическая палка).
- Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

- Упражнения с мячами, набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке.

4. Акробатические упражнения.

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

- Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)

- Игры с мячом на развитие внимания, координации: «Мяч ловцу», «Салки», «Попади в цель», «Пятнашки» и др.

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

- Ускорения до 50-60 м.

- Старты из различных исходных положений.

- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

- Многоскоки.

- Метания мяча в цель и на дальность. Метание гранаты.

7. Спортивные игры.

- баскетбол

- гандбол

- футбол

4.3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития прыгучести. Приседание – выпрыгивание вверх, то же, с отягощением. Многоскоки. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на гимнастические маты, гимнастическую скамейку. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий

(набивные мячи и т.п.). Прыжки с места в длину. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами с места и в движении. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.

· Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Бег на 5, 10, 15 м. по сигналу (преимущественно зрительному) из различных исходных положений. Бег различными способами, бег с остановками и изменением направления. «Челночный бег» на 6 и 9 м. (общий пробег за одну попытку 3—60 м.). Подвижные игры, эстафеты.

· Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча на месте, в ходьбе и беге, после поворота. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения мяча с различной интенсивностью. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу с заданием, сохраняя расстояние между ними 2 м.

· Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но опираясь о стену пальцами. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног вместе. Многократные броски набивного мяча и ловля. Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Броски и ловля волейбольного мяча над собой на месте и в движении, с партнером, в тройках, во встречных колоннах.

· Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, с максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом (1-2 кг.), броски на дальность. Броски волейбольного мяча через сетку, броски через сетку слабой рукой, броски на точность через сетку. Имитация подачи.

· Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара.

Броски волейбольного, набивного мяча (1 кг.) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке. Броски волейбольного, набивного мяча (1 кг.) в прыжке через сетку. То же в парах. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча в цель.

· Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх и касанием подвешенного набивного мяча. Передвижения вдоль сетки – лицом к ней, приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу.

4.4. Техническая и тактическая подготовка

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений владеть мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

4.4.1. Техническая подготовка

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

- Перемещения и стойки.

Перемещения различными способами в сочетании с остановками, прыжками, стойками. Повороты вперед, повороты назад.

- Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

- Передача мяча.

Передача верхняя, нижняя над собой с отскоком от пола, выбрасывание мяча над собой и у стенки с работой ног, передача в парах с отскоком от пола.

- Подача мяча.

Имитация движений. Подброс мяча. Нижняя прямая подача с 3 м., 6 м. от сетки. Боковая подача.

- Нападающий удар.

Имитация движений, удар по мячу с махом рук с места и с разбега, удар по малому мячу с собственного подброса, удар по мячу с отскоком от стены.

Особенности обучения техническим приёмам.

В СО группах обучение должно проходить с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их нужно на месте или на малой скорости. Техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на площадке задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения. Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры.

Из всего многообразия технических приемов волейболистов в начальный период обучения необходимо, прежде всего, освоить навыки передач мяча.

4.4.2. Тактическая подготовка

Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы. Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил, определять положение мяча в конкретный момент игры, предугадывать действия партнёров, быстро анализировать складывающуюся обстановку.

4.5. Игровая подготовка

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты, соревнования.

Учебные игры. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке.

Спортивные игры. Одним из средств подготовки юных волейболистов являются спортивные игры (гандбол, баскетбол, футбол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий. Использование спортивных игр при подготовке юных волейболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выбатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты. Для развития быстроты и ловкости, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Соревнования. При подготовке юных волейболистов по программе предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые.

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по волейболу, пионерболу.

2. Межгрупповые.

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм между группами. Игра в волейбол, пионербол между группами.

5. Педагогический контроль

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;
- годовая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, уровню освоения навыков игры в волейбол, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

Теоретическая подготовка.

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание. Формами проведения проверки теоретических знаний является опрос.

Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Обучающиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30м.);
- прыжок в длину с места;
- челночный бег 5 x 6 м.;
- подтягивание на высокой перекладине (мальчики);
- сгибание разгибание рук в упоре (девочки).

Тестирование проводится в начале и в конце учебного года.

Техническая и тактическая подготовка.

Контроль освоения обучающимися технических элементов волейбола и тактической подготовки осуществляется систематическим наблюдением, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению техническими и тактическими действиями.

Ожидаемые результаты.

- К концу учебного года обучающиеся:
- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
 - осваивают основные средства ОФП;
 - осваивают основные технические приёмы игры в волейбол;
 - осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
 - повышают уровень функциональной подготовки.

6. Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Они могут проводиться как в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности, так и в условиях соревнований, в летних оздоровительных лагерях.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо варьировать нагрузку и условия проведения занятий, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния занимающихся.

Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, они осуществляются под наблюдением врача.

Гигиенические средства включают в себя рациональный распорядок дня, личную гигиену, закаливание, гигиенические условия тренировочного процесса.

7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка является основным фактором при формировании личностных и волевых качеств волейболиста. Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений. Она решает такие задачи, как воспитание моральных и волевых качеств (смелость, решительность, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность) занимающихся, формирование положительного психологического климата в коллективе, развитие процессов восприятия, развитие тактического мышления.

Психологическая подготовка к соревнованиям проводится, как в течение всего года, так и непосредственно перед выступлением на конкретных соревнованиях. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. Положительные межличностные отношения между тренером и обучающимся значительно облегчают процесс обучения, так как при них обучающийся более внимательно и охотно усваивает информацию тренера.

Главные средства и методы психологической подготовки: беседа, убеждение, педагогическое внушение, метод моделирования соревновательной ситуации через игру.

8. Воспитательная работа

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных волейболистов. Тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, трудолюбие, целеустремленность).

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо уделять серьезное внимание на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее.

9. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с коллективом воспитанников, обладающие знаниями и практическими умениями игры в волейбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд, методические разработки в области волейбола.

Материально-техническая база:

Оборудование:	- волейбольная площадка	-	1
Инвентарь:	- волейбольные мячи	-	15 шт.
	- сетка волейбольная	-	1 шт.
	- конусы тренировочные	-	20 шт.
	- медицин-болл 1-2 кг.	-	5 шт.
	- скакалки	-	20 шт.
	- мяч баскетбольный	-	2 шт.
	- мяч футбольный	-	1 шт.
	- жгуты, экспандеры	-	по 4 шт
	- игровая форма	-	10 комплектов

10. Перечень информационного обеспечения программы

Литература:

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 1988.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
3. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М.. – М., 2000.
5. Волейбол: энциклопедия/ Сост. Свиридов В.Л., Чехов О.С. – М., 2001.
6. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Теория и практика физической культуры. – 2004, № 3
7. Железняк Ю.Д. Волейбол. – В кн.: Спортивные игры. - М., Академия, 2004.
8. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР – М., Советский спорт, 20

**Примерный план распределения программного материала по волейболу
в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп на 216 часов**

Виды подготовки	Кол- во (ч)	Месяцы									
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь
Теоретическая	8			2		2	2	2			
Общая физическая	80	10	10	8	8	4	6	8	10	8	8
Специально- физическая	32	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
Техническая	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тактическая	34	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4
Игровая подготовка (подвижные, спортивные игры, учебные игры)	62	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8
Контрольно- переводные нормативы	4	2								2	
Соревнования	12		2		2			2	2	2	2
Всего за месяц		26	26	26	26	22	24	26	26	24	26
Всего за год		252									

Итоговые нормативы по ОФП для волейболистов
на спортивно-оздоровительном этапе

Контрольные упражнения (тесты)	Результат	
	мальчики	девочки
Бег 30 м. (сек.)	6,4	6,6
Челночный бег 3 по 10 м. (сек.)	10,5	11,0
Прыжок в длину с места (см.)	120	115
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) (мал.)	2 - 3	
Сгибание разгибание рук в упоре (кол-во раз) (дев.)		5 - 7

Итоговые нормативы в спортивно-оздоровительных группах носят главным образом контролирующий характер.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года. По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

**Методические указания к выполнению упражнений
по общей физической подготовке.**

Бег 30 м. с высокого старта.

Проводится на беговой дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

Челночный бег 3x10 м.

Проводится в спортивном зале в спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды. Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая

начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см, на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её.

Результат: Учитывается время выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места.

Проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Разрешается выполнить три попытки. Итоговым берётся лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).

Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или предмета высотой не более 4 см., не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста.

Подтягивание на высокой перекладине.

Упражнение выполняется из исходного положения – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками и туловищем, руки на ширине плеч, стопы вместе.

Подтянутся непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опустится в вис. Зафиксировать на 0,5 секунды положение вися. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, опускать хват раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.