**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕОТНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»**

**города НОРИЛЬСКА**

**Принято Утверждаю**

Решением педагогического совета Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»

МБУ ДО «ДЮСШ №1» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Э.Котикова протокол № 2 от «24» мая 2016г от «24» мая 2016 г пр. №99/1

***ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА***

***ПО ВОЛЕЙБОЛУ***

***(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 3 ГОДА)***

***Разработчики программы:***

***Усанова Т.Б. – тренер-преподаватель***

***отделения волейбола МБУ ДО «ДЮСШ №1»***

***Стефанишина Е.Г. – тренер-преподаватель***

***отделения волейбола МБУ ДО «ДЮСШ №1»***

**Норильск 2016г**

**Пояснительная записка**

# Волейбол – популярная игра во многих мира. Волейбол зародился в Америке в конце 19 века, спустя полвека, в 1964 году, его внесли в программу Олимпийских игр. Волейбол является и в России одной из самых популярных спортивных игр и как средство физического воспитания он очень эффективен и по праву занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания.

# Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий – приемов игры (техники)

Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки волейболистов. Игра в волейбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт «во всем мысль впереди».

Программа разработана с учетом имеющихся условий, в зависимости от подготовленности спортсменов, с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий.

В программе представлены содержание материала по основным компонентам: теоретической, физической, технической подготовке: количество тренировочных и соревновательных дней, тренировочных занятий; поурочное распределение программного материала и последовательность его изучения.

**Актуальность программы:** Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов, в реализации потребностей обучающихся в различных продуктивно-творческих формах. Успешность обучения прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствие с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Программа обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной и двигательной активности.

**Цели** **программы:** приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в волейбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности. Формирование системы знаний, умений, навыков игры в волейбол.

Для достижения целей программы определены следующие воспитательные и образовательные **задачи:**

**-** формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;

**-** формирование активной творческой личности;

**-** обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);

**-** овладение основами игры в волейбол;

**-** овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по волейболу;

**-** выявление перспективных детей для дальнейшего прохождения обучения в спортивной школе.

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**Срок реализации программы:** 3 года

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:** 9 - 18 лет.

Образовательная деятельность осуществляется в спортивно-оздоровительной группе

**Формы занятий**:

- учебно-тренировочные занятия (групповые)

- теоретические занятия

- итоговое и промежуточное тестирование

- участие в контрольных, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях

- восстановительные мероприятия

**Методы** **организации и проведения образовательного процесса:**

Словесные методы:

* Описание
* Объяснение
* Рассказ
* Разбор
* Указание
* Команды и распоряжения
* Подсчёт

Наглядные методы:

* Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
* Использование учебных наглядных пособий
* Видиофильмы, DVD, слайды
* Жестикуляции

Практические методы:

* Метод упражнений
* Метод разучивания по частям
* Метод разучивания в целом
* Соревновательный метод
* Игровой метод
* Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

* Общефизические упражнения
* Специальные физические упражнения
* Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в
* нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
* Подвижные и подготовительные игры
* Игровая практика

Набор детей в ДЮСШ № 1 для обучения по общеразвивающей программе осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года согласно Уставу школы и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Образовательная деятельность осуществляется с детьми, имеющими желание заниматься данными видами спорта. Количественный состав группы 15-20 человек.

**Особенности содержания программы:**

**На первом году обучения** - учащиеся знакомятся с содержанием игры в волейбол, ее правилами и основными приемами. Приобретают основы индивидуальных и командных действий. Особое внимание уделяется развитию физических качеств, то есть повышению уровня физической подготовки, как основы для успешности дальнейшего обучения. К концу учебного года осуществляется переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для волейболиста.

**На втором году обучения -**  через освоение более сложных приемов и навыков, через осмысление на практике соревновательной деятельности создаются предпосылки для изучения командных действий.

**На третьем году обучения –** упор делается на дальнейшее овладение техническими приемами. Увеличивается объем и интенсивность упражнений. Особое внимание уделяется специализированным упражнениям. На занятиях делается акцент на освоение командных взаимодействий, слаженности в командной игре. Шире применяется соревновательный метод.

По окончании учебного года учащиеся переходят на следующий год обучения, либо, при условии сдачи контрольных нормативов, необходимых для поступления в ДЮСШ на обучение по программе предпрофессиональной подготовки, могут быть переведены в группы начальной подготовки или тренировочного этапа.

По окончании программы учащиеся могут, как закончить обучение, так и перейти в группы начальной подготовки или тренировочного этапа ДЮСШ № 1, занимающиеся по программе предпрофессиональной подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 42 недели.

**Количество часов в неделю в спортивно-оздоровительных группах –** 3 занятия по 2 академических часа.

**Режим учебно-тренировочной работы и требования к подготовке.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Год обучения** | **Возраст для зачисления** | **Число обучающихся в группе** | **Кол-во часов в неделю** | **Требования по физической, технической подготовке** |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 9-18 | 15-30 | 6 | Прирост показателей по ОФП, технической подготовке |

**Учебный план на 42 недели учебно-тренировочных**

**занятий по волейболу для спортивно-оздоровительных групп**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Виды подготовки** | **Спортивно-оздоровительный этап** | | |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| **1** | Теоретическая | 4 | 6 | 8 |
| **2** | Общая физическая | 156 | 126 | 82 |
| **3** | Специальная физическая | 16 | 22 | 36 |
| **4** | Техническая | 60 | 70 | 80 |
| **5** | Тактическая | 6 | 10 | 14 |
| **6** | Инструкторская и судейская практика | - | 2 | 6 |
| **7** | Соревнования | 4 | 10 | 20 |
| **8** | Контрольные испытания | 6 | 6 | 6 |
| **Общее количество часов** | | **252** | **252** | **252** |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для спортивно-оздоровительного этапа (1 год).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы**  **Содержание занятий** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI**  **(VIII)** |
| Теоретическая | **1** | **-** | **1** | **1** | **-** | **-** | **1** | **-** | **-** | **-** |
| Общая физическая | **16** | **13** | **15** | **18** | **12** | **14** | **15** | **16** | **19** | **18** |
| Специальная физическая | **2** | **2** | **2** | **2** | **-** | **2** | **2** | **2** | **-** | **2** |
| Техническая | **7** | **7** | **7** | **6** | **6** | **6** | **6** | **4** | **5** | **6** |
| Тактическая | **-** | **1** | **1** | **1** |  | **1** | **1** | **1** | **-** | **-** |
| Инструкторская и судейская практика | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| Соревнования | **-** | **1** | **-** | **-** | **-** | **1** | **1** | **1** |  | **-** |
| Контрольные испытания | **-** | **2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **4** | **-** | **-** |
| **Всего в месяц** | **26** | **26** | **26** | **28** | **18** | **24** | **26** | **28** | **24** | **26** |
| **Всего в год** | **252** | | | | | | | | | |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для спортивно-оздоровительного этапа (2 год).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы**  **Содержание занятий** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI**  **(VIII)** |
| Теоретическая | **1** | **-** | **1** | **1** | **1** | **-** | **1** | **-** | **1** | **-** |
| Общая физическая | **13** | **13** | **13** | **13** | **11** | **12** | **13** | **13** | **12** | **13** |
| Специальная физическая | **2** | **2** | **2** | **4** | **-** | **2** | **2** | **4** | **2** | **2** |
| Техническая | **7** | **7** | **7** | **8** | **6** | **8** | **6** | **4** | **7** | **10** |
| Тактическая | **1** | **1** | **1** | **1** |  | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** |
| Инструкторская и судейская практика | **-** | **-** | **-** | **1** | **-** | **-** | **-** | **-** | **1** | **-** |
| Соревнования | **2** | **1** | **-** | **-** | **-** | **1** | **3** | **1** |  | **2** |
| Контрольные испытания | **-** | **2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **4** | **-** | **-** |
| **Всего в месяц** | **26** | **26** | **26** | **28** | **18** | **24** | **26** | **28** | **24** | **26** |
| **Всего в год** | **252** | | | | | | | | | |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для спортивно-оздоровительного этапа (3 год).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы**  **Содержание занятий** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI (VIII)** |
| Теоретическая | **1** | **1** | **1** | **1** | **-** | **1** | **1** | **1** | **1** | **-** |
| Общая физическая | **8** | **8** | **8** | **8** | **6** | **8** | **8** | **9** | **9** | **10** |
| Специальная физическая | **4** | **4** | **4** | **4** | **3** | **3** | **3** | **4** | **3** | **4** |
| Техническая | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| Тактическая | **2** | **1** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** |
| Инструкторская и судейская практика | **-** | **1** | **1** | **1** | **-** | **1** | **-** | **-** | **1** | **1** |
| Соревнования | **3** | **1** | **2** | **4** | **-** | **2** | **5** | **-** | **1** | **2** |
| Контрольные испытания | **-** | **2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **4** | **-** | **-** |
| **Всего в месяц** | **26** | **26** | **26** | **28** | **18** | **24** | **26** | **28** | **24** | **26** |
| **Всего в год** | **252** | | | | | | | | | |

**СОДЕРЖАНИЕ** **ПРОГРАММЫ**

На спортивно-оздоровительном этапе занимающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений – формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, в верх, со скакалкой), метания, лазанье, упражнения в равновесии.

1. **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технической, морально-волевой подготовкой. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность:

- вырабатывать у занимающихся умение использовать полученный знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

**Тема 1.** **Физическая культура и спорт в России**.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по волейболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

**Тема 2**. **Состояние и развитие волейбола в России**.

История развития волейбола в мире и нашей стране. Значение и место игры в системе физического воспитания. Достижение волейболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий волейболом и требования к их содержанию. Количество занимающихся волейболом в мире и России. Задачи волейбола в России.

**Тема 3.** **Воспитание нравственных, гражданских и волевых качеств спортсмена.**

Мотивация к занятиям спортом. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Психологическая подготовка в многолетней спортивной тренировке. Инициативность, самостоятельность, творческое отношение к занятиям. Ответственность за свои поступки перед семьей, классом, командой, коллективом. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

**Тема 4. Гигиенические требования к обучающимся.**

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании. Гигиенические

требования к питанию спортсмена. Режим питания, регулирование веса спортсмены. Пищевые отравления и их профилактика. Уход за телом, полостью рта, зубами. Профилактика вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. .Правильный режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.

Самоконтроль волейболиста. Значение и содержание самоконтроля при занятиях волейболом и другими видами спорта. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

**Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Краткие сведения о строении организма человека. Понятие об утомлении и переутомлении: причины, признаки. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Спортивный массаж. Сауна. Самомассаж. Изменение обмена веществ у спортсмена.

**Тема 6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания: причины и профилактика. Виды закаливания. Профилактика спортивного травматизма. Первая доврачебная помощь при травмах. Овладение умениями

организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка,

оздоровительные мероприятия, подвижные игры).

**Тема 7. Основы техники и тактики волейбола.**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Основные технические приёмы игры. Средства и методы технической подготовки.

Анализ техники изучаемых приёмов игры. Сочетания технических приёмов. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите. Взаимодействия двух и трех игроков.

**Тема 8. Спортивные соревнования. Правила соревнований.**

Разбор и изучение правил игры. Организация и проведения спортивных соревнований по волейболу. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Положение о проведении соревнований. Судейство соревнований. Учет и оформление результатов соревнований

**Тема 9. Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Понятие о тренировочной нагрузке. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и технике движений.

**Тема 10. Физические способности и физические качества.**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления методы воспитания быстроты движения. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие выносливости, виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе спортивной подготовки.

1. **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Задачи:**

- укрепление здоровья;

- увеличение объема двигательных навыков;

- развитие основных двигательных качеств;

- укрепление систем организма, несущих основную нагрузку в игре;

- развитие специальных качеств и способностей, обусловливающих успешность игровых навыков;

- развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.

***Общеподготовительные упражнения***

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дис­танция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Пост­роение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса**. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в та­зобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пру­жинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища**. Наклоны, вращения, поворо­ты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, по­вороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положе­нии лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различ­ные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с корот­кой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочка­ми с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, при­седания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнасти­ческой стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тре­нажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Акробатические упражнения.** Группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистан­ции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). 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, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчет­веро скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными по­ложениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.**  Разнонаправленные движе­ния рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голо­ве, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равнове­сии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемеще­ниями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в баскетбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощения­ми. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упраж­нения с гимнастической скамейкой. Прыжки с разбега до баскетбольного щита, сетки (толчком одной или двумя ногами). 4-5 серий по 8-12 раз. tотд. = 25-30 сек. Прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двух и одной ногами. 4-5 скамеек по 2-3 серии, tотд. = 25-30 сек. Прыжки на скакалке (на двух ногах 300-350 раз, на одной -  100-120 раз). Полуприседания с партнером на плечах. 4-5 серий по 18-20 повторений, tотд.=30-45 сек. Подъем на носки с партнером на плечах. 4 серии по 18-20 повторений, t отд. = 40-45 сек. Запрыгивание на возвышенность толчком двумя (20-25 раз) и одной (16-18 раз) ногами. 3-4 серии, t отд. = 25-30 сек. Выпрыгивание из положения полуприседа с доставанием предмета толчком двух ног. 3-4 серии по 15-20 повторений, t отд. = 30-35 сек. Беговые и  прыжковые    упражнения по прямой (3-4 прямых по 20 м). Прыжок в длину с места без остановки по прямой. 3-4 серии по 6-8 прыжков, t отд. = 15-20 сек. Выполнение беговых и прыжковых упражнений на матах. И.п. стоя на одной, другая бедро поднято вверх в небольшом наклоне, оттолкнуться от пола и достать опорной ногой до груди. 4-5 серий по 15-20 повторений, t отд. = 25-30 сек. Прыжок вверх толчком двух ног, коснуться коленями груди. 4-5 серий по 20-25 повторений, t отд. = 25-30 сек

**Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, ручной мяч. Футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей». «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафеты с бегом». «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом». «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

**Упражнения для развития общей выносливости**. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание

с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спус­ками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортив­ные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и дево­чек). Марш-бросок. Туристические походы.

**СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ус­корения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максималь­ной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно. воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей пой­мать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигза­гом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистан­ции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (оди­ночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на даль­ность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыж­ки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, ган­тели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов. То же. Но опираясь о стену пальцами. Упор лежа – передвижение на руках в разные стороны по кругу, носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнер.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля. Броски н/м на дальность. Многократные передачи мячей разного веса и объема. Броски н/м над собой и наблюдения за партнером, в зависимости от действий партнера изменять высоту подбрасывания.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.**

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами, имитирующие движения руки при подачах нижней прямой и верхней прямой.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски н/м через сетку, расстояние 4-6 м.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд)Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи слабейшей рукой.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.**

Броски н/м из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз на месте и в прыжке, через сетку, с отягощением на руках. Метание малого мяча с места, с разбега, через сетку. После поворота, в прыжке. Многократные удары по волейбольному мячу стоя у стены, выполнение н/у с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования.**

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок с выносом рук над сеткой.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Спортивно-оздоровительный этап** | | |
| **1** | **2** | **3** |
| Стойки основная, низкая | **+** | **+** | **+** |
| Перемещения приставным шагом, спиной вперед | **+** | **+** | **+** |
| Двойной шаг, скачок вперед | **+** | **+** | **+** |
| Остановка шагом | **+** | **+** | **+** |
| Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений | **+** | **+** | **+** |
| Остановка прыжком | **+** | **+** | **+** |
| Сочетание перемещений и технических приемов |  | **+** | **+** |
| Сочетание перемещений с остановками, прыжками и техническими приемами |  | **+** | **+** |
| Передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре |  | **+** | **+** |
| Передача мяча сверху двумя руками над собой | **+** | **+** | **+** |
| Передача мяча сверху двумя руками с набрасыванием партнера | **+** | **+** | **+** |
| Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройке | **+** | **+** | **+** |
| Передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты и расстояния | **+** | **+** | **+** |
| Передача мяча сверху двумя руками на точность |  | **+** | **+** |
| Передача мяча в парах в сочетании с перемещениями |  | **+** | **+** |
| Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку |  | **+** | **+** |
| Передачи из глубины площадки для нападающего удара |  | **+** | **+** |
| Верхняя передача в прыжке (вперед вверх) |  | **+** | **+** |
| Передача мяча двумя руками сверху с изменением расстояния, высоты, в 2-х, 3-х, в прыжке |  | **+** | **+** |
| Прием сверху двумя руками после отскока от стены | **+** | **+** | **+** |
| Прием сверху двумя руками после броска партнера | **+** | **+** | **+** |
| Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи | **+** | **+** | **+** |
| Подача нижняя прямая | **+** |  |  |
| Подача верхняя прямая в стену | **+** | **+** | **+** |
| Подача нижняя прямая из-за лицевой линии в пределы площадки | **+** | **+** | **+** |
| Подача нижняя прямая из-за лицевой линии в правую, левую половины площадки |  | **+** | **+** |
| Подача верхняя прямая через сетку |  | **+** | **+** |
| Подача верхняя прямая в пределы площадки |  | **+** | **+** |
| Прием снизу двумя руками мяча, наброшенного партнером | **+** | **+** | **+** |
| Прием снизу двумя руками в парах | **+** | **+** | **+** |
| Прием снизу двумя руками подачи и первая передача в зону нападения |  | **+** | **+** |
| Прием снизу двумя руками мяча, направленного ударом |  | **+** | **+** |
| Прием снизу двумя руками подачи |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Разбег для нападающего удара | **+** | **+** | **+** |
| Прямой нападающий удар стоя у стены | **+** | **+** | **+** |
| Бросок малого мяча через сетку в прыжке с разбега | **+** | **+** | **+** |
| Прямой нападающий удар по мячу в держателе в прыжке с разбега | **+** | **+** | **+** |
| Прямой нападающий удар по мячу, подброшенного партнером |  | **+** | **+** |
| Прямой нападающий удар в прыжке через сетку с передачи |  | **+** | **+** |
| Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3 |  | **+** | **+** |

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тактика нападения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Приемы игры** | **Спортивно-оздоровительный**  **Весь этап** |
| Выбор места для выполнения второй передачи | **+** |
| Выбор места для отбивания мяча | **+** |
| Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны3 при первой передаче | **+** |
| Взаимодействие игроков первой и второй линии при первой передаче и приеме мяча | **+** |

**Тактика защиты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Приемы игры** | **Спортивно-оздоровительный**  **Весь этап** |
| Выбор места при приеме подач | **+** |
| Выбор способа приема подач | **+** |
| Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3 | **+** |
| Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед» | **+** |

**Пример тренировочного занятия.**

**Тема: Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху на месте.**

Задачи:

1.Обучить исходным положениям, стойкам и перемещениям волейболиста.

2. Обучить передачам мяча двумя руками сверху перед собой на месте.

3. Развивать координацию движений.

4. Воспитывать уверенность в своих действиях.

Место проведения: спортивный зал.

Время:1 ч. 20 мин.

Инвентарь: волейбольные и набивные мячи ( на каждую пару занимающихся по одному мячу). Набивные мячи весом 2 - 3 кг.

Подготовительная часть - 25 мин.

1. Построение группы, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока.

2. Выполнение строевых команд «Равняйсь!», «Смирно!», повороты «направо», «налево», «кругом».

3. Ходьба: обычная, на носках, на внутреннем своде стопы, на внешнем своде стопы, в полу приседе. ОМУ (Общие Методические Указания) - во время ходьбы следить за осанкой.

4. Чередование быстрой ходьбы с бегом, остановками, с поворотами. ОМУ - при чередовании ходьбы с другими движениями использовать звуковой сигнал или систему знаков.

5. Бег: семенящий на носках, На носках прямые ноги вперед ( поднимать ноги до уровня пояса, в коленях не сгибать), прямые ноги назад, прямые ноги в стороны, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, бег с изменением направления и темпа. Ускорение по диагонали.

6. ОРУ (обще развивающие упражнения) - в движении; медленная ходьба;

И.П.(исходное положение) - руки в низу;

1 - 2 - руки через стороны верх, вдох;

3 - 4 - руки через стороны вниз, выдох;

выполнять 2 - 3 раза.

Перестроение - из колонны по одному в колонну по четыре через центр.

ОРУ - на месте.

И.П. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе;

1 - наклон головы влево;

2 - тоже вправо;

3 - назад;

4 - вперед;

выполнять 2 - 3 раза;

ОМУ - дыхание свободное, плечи опущены и расслаблены;

И.П. - тоже;

1 - поворот головы налево;

2 - И.П.

3 - тоже направо;

4 - И.П.

выполнять 2-3 раза;

ОМУ - повороты выполнять резко, как - будто ставиться точка, следить за осанкой.

И.П. - стойка ноги врозь, руки внизу;

1. - плечи вверх;

2 - И.П .

3.- 4 . - тоже.

Выполнять 4 -5 раз.

И.П. - тоже;

1 - 4 - круговые движения плечами вперед;

5 - 8 - тоже назад;

выполнять 2 -3 раза

ОМУ - следить за осанкой, дыхание свободное.

И.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак;

1- 4 - круговые движения кистями внутрь;

5 -8 - тоже наружу;

9-12 - круговые движения предплечьями внутрь, локти не опускать;

12 - 16 - тоже наружу;

16 - 18 - круговые движения плечами вперед, кисти к плечам;

19 - 22 - тоже назад;

выполнять 2 -3 раза

ОМУ - следить за осанкой, плечи не опускать.

И.П. - стойка ноги врозь, руки на поясе;

1. - наклон влево, правая рука влево, потянуться;

2. - И.П.

3. - тоже вправо;

4. - И.П.

выполнять 4 - 5 раз,

ОМУ - рука, поднятая вверх прижимается к голове,

И.П. - стойка ноги врозь, руки вверх в замок, прогнуться;

1 - наклон к левой;

2 - наклон вперед;

3 - наклон к правой;

4 - И.П.

5 - 8 - тоже с правой;

выполнять 2 - 3 раза;

ОМУ - руками касаться пола, ноги не сгибать.

И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс;

На четыре счета выполнять круговые движения в суставах ног вправо, влево (голеностопный сустав, коленный сустав, тазобедренный сустав)

- для голеностопного сустава стопа ставиться на носок;

- для коленного сустава поднять бедро до уровня пояса, круговые движения голенью;

- для тазобедренного сустава колено поднять до уровня пояса, отвести в сторону, опустить и привести в И.П.

И.П. - широкая стойка ноги врозь, руки за голову;

1. - широкий выпад влево, руки в сторону;

2. - И.П.

3. - тоже вправо;

4. - И.П.

выполнять 5 - 7 раз;

ОМУ - выполнять полный сед в сторону, стопу опорной ноги не отрывать от пола.

И.П. - О.С. (Основная Стойка)

1. - выпад левой вперед, руки на пояс, правым коленом коснуться пола;

2 - И.П.

3. - тоже правой;

4. - И.П.

выполнять 7 - 9 раз;

ОМУ - спину держать прямой, следить за осанкой;

· Эстафета « с бегом» - Занимающиеся делятся на две, три команды, которые стоят в колонне (шеренге). По сигналу занимающиеся, стоящие первыми бегут до контрольной отметки ( 10 - 15 м) и обратно. Побеждает команда, раньше других закончившая бег.

Основная часть - 90 мин

I. Обучение исходным положениям, стойкам, перемещениям

Основные способы перемещения характерные для игры в волейбол

· приставные шаги вправо, влево, вперед и назад;

· двойной шаг вперед и назад;

· скачек вперед и назад.

Очень важно, чтобы занимающиеся научились сочетать различные способы перемещения с остановками и принятием той или иной стойки, а также умели выбирать тот или иной способ перемещения в зависимости от игровой обстановки (расстояние от мяча, скорость полета мяча и его траектория).

1.Обучение средним, высоким и низким стойкам.

2.Передвижение приставными шагами влево и вправо в средней стойке.

3.Передвижение вперед, назад с остановкой, с выпадом, с последующим принятием средней стойки.

4.Обучение исходному положению к передаче мяча двумя руками сверху перед собой, над собой и за голову (см. рис).

5.Занимающиеся стоят в колоннах лицом к сетке за линией нападения. Первые бегут к сетке, останавливаются двойным шагом, скачком выполняют поворот и имитируют вторую передачу (в зоне 2 поворот выполняется налево, в зоне 4 - направо, в зоне 3 - налево и направо. Надо следить за тем, что при повороте налево впереди была правая нога, а при повороте на право - левая.

6.Продвижение в колонне по одному вдоль границ площадки. По сигналу, занимающиеся изменяют способ перемещения (на каждый сигнал определенный способ).

II. Обучение передачам двумя руками сверху перед собой на месте.

1. Ловля набивного мяча ( 1 - 2 кг.) двумя руками на уровне лица в средней и низкой стойке волейболиста, В момент ловли слегка присесть, затем, выпрямляя ноги и руки, бросить мяч вверх - вперед, выполнив заключительное движение кистями и пальцами. То же, но бросок мяча над собой и назад. Занимающиеся располагаются во встречных колоннах, после броска игрок уходит назад, в свою колонну.

2. Ловля и броски набивного мяча после различных перемещений, а так же во время перемещения. Игроки располагаются в колонне, один напротив колонны ( водящий). Из колонны игрок выходит навстречу водящему, и после остановки ловит мяч и бросает обратно. То же, но на бегу ( рисунок ).

3. Из исходного положения мяч на кистях - броски волейбольного мяча (имитация передачи). При выполнении броска ноги, туловище и руки разгибают одновременно. Кисти сопровождают мяч.

4. Упражнение в парах. Один , с расстояния 3 - 4 м набрасывает мяч по средней траектории, другой, приняв исходное положение, выполняет передачу. Касание пальцами должно быть кратковременным, без задержки.

5. Упражнение в парах. Передача мяча, стоя на месте. Расстояние между занимающими 4 м.

6. Тоже, что и упражнение 3, мяч набрасывается несколько левее, правее. Перед выполнением передачи необходимо сделать приставной шаг в сторону.

7. Выполнение передач в парах по средней, высокой траектории.

8. Передача мяча в парах через сетку на расстоянии 4 м.

9. Игра «Мячи через сетку». Игроки размещаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. У игроков, стоящих в центре площадки в руках волейбольные (или набивные) мячи. По сигналу надо бросить мяч через сетку. Команда проигрывает очко, если все мячи оказались на ее стороне. Затем количество мячей с каждым разом увеличивается (2-3 и т.д.). Разыгрывается от 5 до 10 очков. В этой игре вводится расстановка игроков как в игре в волейбол, а после розыгрыша каждого очка игроки совершают переход по направлению движения часовой стрелки.

Заключительная часть - 5 мин.

1. Ходьба медленная, с выполнением несложных заданий по сигналам: поднять руки вверх, остановиться.

2. Подведение итогов занятия.

1. **НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Контрольные нормативы по физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные нормативы** | **Юноши** | **Девушки** |
| 1 | Бег 30 м,с. | 5,5 | 5,9 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | 185 | 165 |
| 3 | Прыжок вверх толчком двух ног, см | 40 | 34 |
| 4 | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы  двумя руками, м:  - сидя  - стоя | 5,8  11,0 | 4,0  8,0 |
| 5 | 10 сек бег на месте, | 37 | 35 |

**IV. Инструкторская и судейская практика**

Учащиеся групп (14-17 лет) привлекаются в качестве спортсменов-инструкторов в организации и проведении отдельных частей учебно-тренировочных занятий (проведение разминок без мяча и с мячом, показа технического приема и элементов тактики игры в волейбол).

Для проведения разминки, занятий по физической подготовке учащиеся должны хорошо

знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов.

Систематически привлекаться к судейству товарищеских игр, районных соревнований в

качестве секретаря, информатора, пробовать силы в качестве судьи в поле.

**V. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание**

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

* Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
* Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
* Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
* Переключение с одних упражнений на другие
* Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

* Разнообразные виды досуга
* Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

* Рациональное питание
* Витаминизация

**VI. Воспитательная работа**

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию-профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

*Сущность и структура воспитательного процесса.*

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

-цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;

-знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;

-владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;

-выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

*Задачи и содержание воспитательной работы.*

Воспитательная работа с юными волейболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;

- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

- формирование личностных качеств волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;

- воспитание в коллективе;

- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;

- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;

- учёт индивидуальных особенностей каждого;

- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;

- единство слова и дела в жизни спортивной группы;

- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

*Методы и формы воспитательной работы.*

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных спортсменов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение волейболистов в систему взаимопомощи и взаимной оценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);

- контроль готовности мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;

- проверка личной гигиены и экипировки;

- новости из жизни спорта и волейбола в частности;

- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;

- культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;

- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлении к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

**VII. Условия реализации программы**

***Кадровое обеспечение:*** тренер-преподаватель, имеющий среднее или высшее специальное образование, без требования к опыту работы, обладающий знаниями и практическими умениями по преподаванию вида спорта волейбол, стремящийся к профессиональному росту.

***Информационное обеспечение:*** дидактические и учебные материалы, методические материалы, рекомендации; видеоматериалы о волейболе.

***Материально-техническое обеспечение***: спортивный зал, спортивная площадка с баскетбольным оборудованием:

- волейбольные стойки с сеткой – 2 шт;

- волейбольные мячи - 20 шт;

- мяч набивной 1 кг - 10 шт;

- мяч набивной 2 кг - 10 шт;

- скакалки гимнастические - 20 шт;

- мяч футбольный - 1 шт;

- мяч баскетбольный - 2 шт;

- жгуты, эспандеры - по 4 шт.

**IX. Список литературы**

При разработке данной программы использовались следующие источники:

1.Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста //Спорт в школе: прил. к газ «Первое сентября». – 2000 – март (№№ 11-12)

2. Беляев А.В. Развитие физических качеств волейболистов - **М.:** 1996.

3. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Рос.Гос. Акад. Физ. культуры. – М: Просвещение. 1996 – 66 с

4.Волейбол: сб статей /сот.:Ю.Н. Клещев – М: ФИС, 1983 – 93 с.

5. Волейбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ / Учебно-тренировочные группы/Под редакцией Ю.Д.Железняка. – М., 1983

6. Железняк Ю.Д.. К мастерству в волейболе - М.: ФИС, 1994. – 224 с

7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист/ М.: ФИС, 1988. /

8. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: учебное пособие для тренеров детских юношеских коллективов /Ю.Д.Железняк, Ю.Н. Клешев, О.С.Чехов – 2-е изд. испр. и доп. М: ФИС. 1967 – 295 с

9. Клещев Ю.Н. Тактическая подготовка волейболистов (сборник упражнений) /Ю.Н. Клещев, В.А. Тюрин. Ю.П. Фураев. – М: ФИС, 1968 – 120 с

10. Тюрин В.И. Методика обучения и совершенствования в волейболе - 1994.

11. Фомин Е.В. Физическая подготовка юных волейболистов/ - М.: 1994.

12 .Эдельман А.С. Волейбол, М.: ФИС, 1984

13. Приказ Министерства России от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального

стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол-».

14. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.

Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.

15. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от

14.12.2007 г. N 329-ФЗ.

Сайты:

1. http://www.volley.ru

2. http://www.sports.ru

3. http://www.volleyball.nm.ru

4. <http://www.volleyball> sport-express.ru

5. <http://www.fivb.narod.ru>

6.http://www.minsport.go