Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

«Спортивная школа «Юниор»

Находкинского городского округа

(МАУ ДО СШ «Юниор» НГО)

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протоколом  тренерско-педагогического совета  МАУ ДО СШ «Юниор» НГО  от «01» сентября 2023г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МАУ ДО  СШ «Юниор» НГО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ П.В. Палатин  «01» сентября 2023г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

**Автор программы: тренер преподаватель Слатимова Т.И.**

Срок реализации: 1 год.

г. Находка 2023 г.

**Пояснительная записка**

Главной целью развития отечественной системы дополнительного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни. Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовке к трудовой деятельности и защите родного отечества.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как волейбол развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Волейбол». Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных волейболистов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Спортивная секция по волейболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

По своему воздействию спортивная игра в волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

**Цель программы:** формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

-сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры; -сформировать знания в области физической культуры и спорта;

- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;

- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);

- обучить навыкам игры в волейбол;

- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;

- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;

*Развивающие:*

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;

- развить способность управлять своими эмоциями;

- развить коммуникативные качества;

- развить волевые качества;

-развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, 5 в частности волейболом;

-развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;

- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря;

*Воспитательные:*

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;

- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;

-пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;

- способствовать профилактике асоциального поведения;

- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

**Новизна и отличительные особенности программы.**

Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом.

В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия, волейбол содействует воспитанию волевых качеств инициативности и самостоятельности.

**Адресат программы.**

Программа рассчитана на обучающихся 7-17 лет, девочек, девушек, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Группы формируются по 15-25 человек.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявления его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее). Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

**Форма занятий** – очная.

*Форма проведения занятий:* основная форма учебно-тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия. По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический.

**Объем программы** – общее количество 312 учебных часов, запланированных на 52 недели обучения в год.

**Режим занятий:** по 2 академических часа 3 раза в неделю, продолжительность академического часа – 45 минут.

**Условия комплектования групп**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст обучающихся | Кол-во обучающихся в группе | Максимальное кол-во часов в неделю | Общий объем подготовки в год (часов) |
| 7-17 лет | 15-25 | 6 | 312 |

**Учебный план тренировочных**

**занятий на 52 недели**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятий | Кол-во часов |
| 1. | Теоретическая подготовка | 12 |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 86 |
| 3. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 42 |
| 4. | Техническая подготовка | 56 |
| 5. | Тактическая подготовка | 36 |
| 6. | Интегральная подготовка | 48 |
| 7. | Психологическая подготовка | 6 |
| 8. | Восстановительные мероприятия | 12 |
| 9. | Участие в соревнованиях | 10 |
| 10. | Контрольные нормативы | 4 |
|  | Всего часов | 312 |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тематический план | Кол-во часов |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | **12** |
| • | Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности. | 2 |
| • | Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. | 2 |
| • | Оснащение спортсмена. | 2 |
| • | Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации. | 2 |
| • | ОФП и СФП | 2 |
| • | Техническая и тактическая подготовка. | 2 |
| 2. | **Общая физическая подготовка** | **86** |
| • | Развитие выносливости | 22 |
| • | Развитие быстроты | 26 |
| • | Развитие силовых качеств | 18 |
| • | Подвижные игры, эстафеты | 20 |
| 3. | **Специальная физическая подготовка** | **42** |
| • | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 6 |
| • | Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений | 12 |
| • | Упражнения для развития силы | 8 |
| • | Упражнения для развития выносливости | 6 |
| • | Упражнения для развития гибкости | 10 |
| 4. | **Техническая подготовка** | **56** |
| • | Стойки и перемещения. | 14 |
| • | Передачи мяча | 18 |
| • | Прием мяча и подачи | 18 |
| • | Нападающий удар и блокирование. | 16 |
| 5. | **Тактическая подготовка** | **36** |
| • | Тактика нападения | 18 |
| • | Тактика защиты | 18 |
| 6. | **Интегральная подготовка** | **48** |
| • | Учебно-тренировочные игры с заданиями: 6 х 6; 5 х 5; 4 х 4. | 24 |
| • | Инструкторская и судейская практика | 12 |
| • | Контрольно-тестовые упражнения | 12 |
| 7. | **Психологическая подготовка** | **6** |
| 8. | **Восстановительные мероприятия** | **12** |
| 9. | **Участие в соревнованиях** | **10** |
| 10. | **Контрольные нормативы** | **4** |
|  | **Всего часов:** | **312** |

**Содержание учебного плана**

**Теоретическая подготовка.**

*Вводное занятие.*

1. История и пути развития современного волейбола.

2. Задачи спортивной секции по волейболу.

3. Техника безопасности по время занятий волейболом.

4. Год рождения волейбола.

5. Основатель игры в волейбол.

6. Родина волейбола.

7. Первые шаги волейбола в Мире и в нашей стране.

8. Место волейбола в системе Олимпийских игр.

9. Отечественные волейбольные клубы, выдающиеся волейболисты.

10. Ведущие мировые и отечественные организации волейбола.

11. Техника безопасности:

- требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом;

- индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы);

- правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя;

- правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу;

- правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом.

12. Организация охраны труда при проведении учебно-тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

*Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена*

1. Значение занятий физической культурой и спортом.

2. Физическая подготовка и ее роль в волейболе.

3. Особенности проявления волевых качеств у игроков в волейбол, их взаимосвязь с эмоциональной устойчивостью.

4. Методы и средства развития волевых качеств у волейболиста.

5. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания.

6. Личная гигиена:

- уход за телом;

- гигиенические требования к местам занятий.

7. Гигиена одежды и обуви.

8. Утренняя гимнастика.

9. Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол.

*Оснащение спортсмена.*

1. О важности мелочей в спорте.

2. Волейбольный мяч.

3. Одежда и обувь спортсмена.

*Правила соревнований по волейболу.*

1. Организация и проведение соревнований.

2. Виды соревнований.

3. Правила соревнований по волейболу:

- возрастные категории;

- допуск к соревнованиям;

- обязанности и права участника соревнования.

4. Судья, судейская бригада.

5. Положения о соревнованиях.

6. Место для игр, оборудование и инвентарь, участники соревнований, судейство и правила ведения игры.

7. Понятие о методике судейства

8. Протокол ведения игры. Способ проведения соревнований: круговой способ, способ с выбыванием.

*ОФП и СФП.*

1. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний.

2. Упражнения на различных снарядах, тренажерах.

3. Специальные упражнения, направленные для развития специальных физических качеств.

4. Исходные положения, амплитуда движения.

*Техническая и тактическая подготовка.*

1. Понятие о технике и тактике волейбола, значение техники и тактики в достижении победы над противником, основные средства тактики, тактические действия.

2. Понятие о технике и тактике волейбола, значение техники и тактики в достижении победы над соперником, основные средства тактики, тактические действия.

3. Тактика игры.

4. Средства и способы ведения игры: индивидуальные, групповые и командные действия.

5. Взаимодействия и согласованные действия игроков команды (тактические комбинации).

6. Формы ведения игры.

7. Функции игроков.

8. Комплектование команд.

9. Тактические действия, специфические особенности техники и тактики в зависимости от действий противника.

10. Разновидность тактических вариантов игры с соперниками различных стилей игры.

11. Тактика командных игр.

12. Прогнозирование тактических действий соперника.

**Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Общеразвивающие упражнения с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером.

Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.

*Развитие выносливости:* медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до1000м. Преодоление полосы препятствий.

*Развитие быстроты:* бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча.

*Развитие силовых качеств:* лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

*Подвижные игры и игры с элементами волейбола:*

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

**Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

Упражнения на преодоление собственного веса:

Для мышц верхнего плечевого пояса: отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м;

Для мышц туловища: упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах);

Для мышц нижних конечностей: приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Упражнения с противодействием партнера: наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны).

*Упражнения для развития быстроты, ловкости и координации движений:*

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;

- прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная);

- рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;

- имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;

- быстрые перемещения, характерные для волейболиста, с последующей имитацией или выполнением технического приема.

- одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности;

- одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90, 180 градусов;

- прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота;

- прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе;

- передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.).

*Упражнения для развития силы*

Для мышц кисти:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;

- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;

- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);

- броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;

- передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1кг.);

Для мышц плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;

- поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;

- в упоре лежа партнер держит ноги за голеностопные суставы, обучающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;

- в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;

- броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния;

Для мышц ног:

- приседания на одной и обеих ногах;

- приседания и вставания с отягощением на плечах;

- подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов, с отягощением;

- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;

- прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;

- прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;

- прыжки на одной и обеих ногах на дальность;

- прыжки на матах, песке, снегу, в воде;

- запрыгивание на предметы различной высоты;

- прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;

- прыжки с отягощением веса 1-3 кг.;

- серии прыжков с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития выносливости:*

- прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см.;

- серии прыжков в течение 15 сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.);

- выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;

- выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.;

- серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6;

- эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

*Упражнения для развития гибкости:*

- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);

- наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.

- пружинистые выпады вперед и в стороны;

- вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;

- размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

**Техническая подготовка.**

*Стойки и перемещения.*

Стойки игрока: перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных положений; сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

*Передачи мяча.*

Передача мяча двумя руками сверху; передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; стоя на месте в тройке на одной линии; передача мяча за голову; отбивание мяча кулаком, стоя у сетки.

*Прием мяча и подачи.*

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м).

Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения; прием мяча, отскочившего от сетки; прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3.

Подачи: нижняя прямая и верхняя прямая подача; подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м.; через сетку – расстояние 6 м, 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.

*Нападающий удар и блокирование.*

Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения.

Нападающий удар: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу стоя у стены; ударное движение кистью по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега и удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Блокирование: индивидуальное и групповое блокирование; одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

**Тактическая подготовка.**

*Тактика нападения.*

Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку.

Индивидуальные тактические действия: действия без мяча при выборе места и с мячом при передачах, подачах, атакующих ударах.

Групповые тактические действия: обучение взаимодействиям игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими).

Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком задней линии выходящем в зону 3, 2, вторая передача игроку зоны 4,3, 2, стоя лицом и 25 спиной по направлению передачи.

*Тактика защиты.*

Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»).

Выбор места при приеме подачи, страховка при блокировании и нападающих ударов. Страховка при приеме подачи и нападающих ударов, скидок.

Система защиты «углом вперед», «углом назад».

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

**Интегральная подготовка.**

1. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов по одному и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры с различными заданиями.

7. Учебные Иры.

8. Календарные игры. Применение изученных технических и тактических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

**Психологическая подготовка.**

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям волейболом;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «пространственная ориентация»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В ходе тренировки, особенно при состоянии значительного утомления спортсменов, необходима особая корректность поведения тренера.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к само регуляции и нервно­ психическому восстановлению.

Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Важным фактором является выявление и учет при планировании тренировочного процесса таких личностных характеристик спортсмена, как монотонофильность, сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

**Планируемые результаты освоения программы**

**и способы определения их результативности**

В результате освоения содержания программы обучающиеся изучат:

- историю развития волейбола в мире, историю развития отечественного волейбола и его традиции;

- тенденции развития и формирования современного волейбола в регионе, стране, в мире;

- термины и определения, используемые в волейболе;

- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности волейболом;

- способы и правила закаливания;

- размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования к нему;

- правила соревнований;

- правила безопасного поведения во время занятий волейболом, во время посещений соревнований в качестве зрителя;

-правила организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола;

- методику организации и проведения соревнований по волейболу (в школе, во дворе со сверстниками, в лагере отдыха);

- главные волейбольные организации в мире, стране, регионе;

- волейбол в системе Олимпийских игр, лучшие клубы страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

В результате освоения содержания программы обучающиеся научатся выполнять:

- различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой волейбольной стойках;

- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, при подаче мяча и др.;

- выполнять базовые технические элементы и их связки;

- играть в подвижные игры с элементами волейбола;

- играть в волейбол по упрощённым и основным правилам;

- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП и СФП, ТТП;

-демонстрировать навыки организации и проведения части занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений – УГГ с элементами волейбола, специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжкового комплекса упражнений, комбинации имитационных упражнений;

- участвовать в соревнованиях по волейболу в школе, муниципалитете, городе, области и т.д.;

- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС;

-анализировать результаты показателей физического развития своего организма;

-анализировать результаты достижений команды вовремя и после соревновательной деятельности;

-проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым;

- демонстрировать уважительное отношение к соперникам, представителям команд, судьям и иным организаторам соревнований;

- помогать в организации и подготовке мест проведения занятий;

-осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования;

-организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола;

- вести здоровый образ жизни;

- проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;

-соблюдать правила безопасности во время занятий волейболом.

**Условия реализации программы**

*Спортивная база:*

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

*Материально-техническое обеспечение:*

-сетка волейбольная 1 шт.;

-стойки волейбольные 2 шт.;

-гимнастическая стенка 4-6 секций;

-гимнастические скамейки 4-6 шт.;

-гимнастические маты 6-8 шт.;

-скакалки- 15шт; длинная 1 шт.;

-мячи набивные 5 компл.;

-гантели различной массы 5 компл.;

-мячи волейбольные 20 шт.;

-мячи теннисные – 50 шт.;

-мячи футбольные – 4 шт.;

-мячи баскетбольные- 4 шт.;

-перекладины настенные 4-6 шт.;

-судейский набор- 1 шт.;

-табло перекидное (настенное электронное)– 1 шт.;

-лента для теста Абалакова – 2 шт.;

-гимнастический мостик – 2 шт.;

-подвесной мяч на амортизаторах 2 шт.;

-передвижная мишень – 2 шт.;

-обручи – 6 шт.;

-разновысотные кубы 20,40, 60 см – 2 компл.;

-магнитная доска – 1 шт.;

-ПК – 1 шт.;

-экран демонстрационный 80х 120см – 1 шт.

*Кадровое обеспечение:*

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения волейболу. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации по мето дике обучения игре волейбол.

**Формы аттестации**

**Способы проверки результата.**

Достижение ожидаемых результатов можно проверить путем:

- анализа сохранения контингента обучающихся и его стабильности;

- анализа проведения открытого занятия;

- анализа выступлений в соревнованиях.

Формами подведения итогов реализации программы является определение уровня общей физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительного этапа (промежуточный контроль) и итоговые соревнования (итоговый контроль).

**Способы фиксации результата**

Результаты освоения программы фиксируются в протоколах соревнований по суммарному рейтингу, в учебных журналах, грамотах и дипломах.

**Оценочные материалы**

Таблица оценки уровня физической подготовленности для промежуточного контроля и, в случае успешной сдачи нормативов, перевода на этапы спортивной подготовки.

Таблица 1

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ВОЛЕЙБОЛ"

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не более | |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +2 | +3 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол" | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | |  | |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |  | |
| 10 | 5 | 12 | 7 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |  | |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 2.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |  | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 2.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |  | |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины  "волейбол" | | | | | | |
| 3.1. | Челночный бег 5 x 6 м | с | не более | | не более | |
| 12,0 | 12,5 | 11,5 | 12,0 |
| 3.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | не менее | |
| 8 | 6 | 10 | 8 |
| 3.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 36 | 30 | 40 | 35 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины  "пляжный волейбол" | | | | | | |
| 4.1. | Челночный бег 8 x 5,66 м "Конверт" | с | не более | | не более | |
| 13,0 | 12,5 | 12,5 | 12,0 |
| 4.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | не менее | |
| 8 | 6 | 10 | 8 |
| 4.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 36 | 30 | 40 | 35 |
| 4.4. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | | не менее | |
| 26 | 20 | 30 | 25 |

Таблица 2

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ВОЛЕЙБОЛ"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины  "волейбол" | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5 x 6 м | с | не более | |
| 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 10 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 40 | 35 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол" | | | | |
| 3.1. | Бег на 20 м | с | не более | |
| 3,6 | 4,6 |
| 3.2. | Челночный бег 8 x 5,66 м "Конверт" | с | не более | |
| 12,6 | 14,6 |
| 3.3. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя | м | не менее | |
| 7,0 | 4,5 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места | см | не менее | |
| 150 | 140 |
| 3.5. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |
| 32 | 25 |
| 4. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 4.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | Не устанавливается | | |
| 4.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд" | | |

**Список литературы**

1. Банников A.M., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2012.

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2002 (ГНП), 2004 (УТТ), 2006 (ГСС).

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.

4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2016 г.

5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

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

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

8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.

9. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013.

10.Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист».М.:«ФКиС», 1979 .

11. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2009.

12. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2015.

13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

14. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.

15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2012.

17. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.

18. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2019.

19. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2014 г.

20. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2005.

21. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, Изд 8 «Беларусь», 2016 г.

22. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013 г.

23. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1999 г.

**Литература для обучающихся:**

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.

2. Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.

3.Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В., Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. Спорт . 2019.

4.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019.

5. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ 2013.

6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2015.144 с.

7. Тертычная В., Тертычный А. Волейбол для12-13 летних Новосибирский государственный технический университет. 2018.

8. Теория и практика. Волейбол. Учебник. Изд.Спорт. 2019

9.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.

10. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015.

11.Фомин Е.В., Булыкин Л.В., Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов.Спорт.2018.

**Интернет ресурсы:**

1.Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/.

2. Официальный сайт Всероссийской Федерации волейбола http://www.volley.ru/.

3.Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (http://lib.sportedu.ru/).