

|  |
| --- |
| СОДЕРЖАНИЕ |
|  | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| I. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 4 |
| 1.1. | Примерный учебный план | 4 |
| 1.2. | Продолжительность этапов спортивной подготовки | 4 |
| 1.3. | Режим учебно-тренировочной работы | 4 |
| II. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 5 |
| 2.1. | Требования к технике безопасности | 5 |
| 2.2. | Программный материал для практических занятий | 5 |
| 2.3. | Врачебно-педагогический контроль | 6 |
| 2.4. | Восстановительные мероприятия | 6 |
| 2.5. | Воспитательная работа  | 6 |
| 2.6. | Психологическая подготовка | 7 |
| III. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 8 |
| 3.1. | Требования к результатам реализации программы | 8 |
| 3.2. | Требования по технической и физической подготовленности | 8 |
| 3.3. | Нормативы физической подготовки | 8 |
| 3.4. | Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле | 8 |
|  | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 9 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Волейбол – один из самых популярных видов [спорта](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), командная спортивная игра, входит в программу [Олимпийских игр](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) с [1964 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1964_%D0%B3%D0%BE%D0%B4). Наиболее развит волейбол как вид спорта в таких странах, как [Россия](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F), [Бразилия](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%8F), [Китай](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B9), [Италия](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%8F), [США](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A8%D0%90), [Япония](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F), [Польша](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%B0).

Программа для спортивной школы олимпийского резерва «Олимпиец» (СШОР «ОЛИМПИЕЦ») по волейболу является дополнительной общеразвивающей для спортивно-оздоровительных групп.

Программа составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014 г., №31522);

- локальных нормативных актов Учреждения.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

**-** приобретение разносторонней физической подготовленности;

**-** привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

**-** воспитание черт спортивного характера;

**-** овладение основами техники волейбола;

**-** приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий волейболом по предпрофессиональным программам.

Разработанная программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов подготовки волейболистов, возможность перехода обучающихся с обучения по общеразвивающим программам на обучение по предпрофессиональным программам по результатам итоговой аттестации.

Прием на обучение по общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта проводится на основании Положения о порядке приема на обучение по общеразвивающим программам. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых СШОР «Олимпиец» обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах – без ограничения.

Программа состоит из трех частей:

1. НОРМАТИВНАЯ. Включает в себя учебный план, режим учебно-тренировочной работы, количественные рекомендации по группам занимающихся, объему тренировочных нагрузок.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ. Включает учебный материал по основным видам подготовки, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации врачебно-педагогического и психологического контроля и управления. Учебный материал программы представлен разделами: теоретическая, практическая, психологическая подготовка.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Основными формами занятий являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (по желанию обучающихся);

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

В спортивно-оздоровительных группах согласно СанПиН в командно-игровых видах спорта занятия проводятся 2 по 45 минут.

*Таблица 1*

* 1. ***Примерный учебный план на 46 учебных недель***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Предметные области*** | ***Спортивно-оздоровительный этап*** |
| **I.** | **Теоретическая подготовка** | 28 |
| **II.** | **ОФП** | 55 |
| **III.** | **СФП** | 28 |
| **IV.** | **Избранный вид спорта:** | **154** |
| **4.1** | Техническая подготовка |   |
| **4.2** | Тактическая подготовка |   |
| **4.3** | Соревновательная подготовка |   |
| **4.4** | Контрольные и зачетные требования |   |
| **V.** | **Самостоятельная работа обучающихся** | 11 |
|  | **Всего в году:** | **276** |
|  | **В неделю** | **6** |

*Таблица № 2*

* 1. ***Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Период**  | **Минимальная наполняемость группы** | **Оптимальный количественный состав** | **Максимальный количественный состав** | **Максимальный объем тренировочной нагрузки** |
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | 10 | 15-20 | 30 | до 6 час. (не менее 3р в неделю) |

*Таблица № 3*

* 1. ***Режим учебно-тренировочной работы и требования***

***по физической, технической и спортивной подготовке***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа обучения | Минимальныйвозраст для зачисления | Годовая нагрузка  | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года |
| Спортивно-оздоровительный | 7 лет  | 276 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**
	1. **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий**

*Общие требования безопасности*

1. К занятиям по волейболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;

- при нахождении в зоне удара;

- при блокировке мяча;

- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

*Требования безопасности перед началом занятий*

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.

3. Провести физическую разминку всех групп мышц

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.

5. Коротко остричь ногти.

*Требования безопасности во время занятий*

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

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

4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

5. Не вести игру влажными руками.

6. При температуре воздуха +10 градусов одевать спортивный костюм.

7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

*Требования безопасности в аварийных ситуациях*

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

*Требования безопасности по окончании занятий*

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

**2.2. Программный материал**

**2.2.1. Теоретическая подготовка**

*1.Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

*2.Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

*3.Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*4.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

*5.Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

*6.Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

**2.2.2.Программный материал для практических занятий**

На спортивно-оздоровительном этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической).

**2.3. Врачебно-педагогический контроль**

Осуществляется врачом учреждения и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям волейболом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

**2.4.Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

* 1. **Воспитательная работа**

Цель воспитательной работы - формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда - задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в лыжных гонках, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором учреждения, в процессе учебно-тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков от отношения к спортсменам;

- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нём, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

*Основные воспитательные мероприятия*

- просмотр соревнований и их обсуждение;

- соревновательная деятельность учащихся и её анализ;

- регулярное поведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;

- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет

* 1. **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологические методы исследования направлены на оценки следующих основных составляющих психического состояния спортсмена:

- спортивно важное отношение и особенности мотивации, которые оцениваются по самооценкам удовлетворительности ходом тренировочного процесса, ясности соревновательной или тренировочной деятельности, а также по показателям шкалы состояния;

- активность и своеобразие двигательных установок. Они оцениваются по показателям желания тренироваться и соревноваться, вегетативного коэффициента по Люшеру, по отношению оптимального усилия к максимальному;

- по воспроизведению заданной амплитуды движений;

- психологический комфорт-дискомфорт и уровень эмоционального возбуждения оценивается по показателям самооценок настроения, уверенности в достижении цели, готовности к реакции максимального реализации максимального результата по показателям АТ-нормы теста Люшера, ситуативной тревоги по шкале Спилберга-Ханина и по показателям двигательных тестов.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**3.1.Требования к результатам реализации программы**

- формирование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта;

- вовлечение в систему регулярных занятий;

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**3.2. Требования к технической, физической подготовке**

**Техническая подготовка**

1.Вторая передача па точность из зоны 3 в зону 4.

2.Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).

3.Подача нижняя прямая на точность.

4.Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

**Игровая подготовка**

1.Мини-волейбол (по специальным правилам).

2.Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

**3.3. Нормативы физической подготовки**

*Таблица 4*

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся спортивно-оздоровительных групп (для перевода на предпрофессиональные программы)***

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,1 с) | Бег 30 м (не более 5,7 с) |
| Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с) | Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см) |

**3.4.Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество встреч-игр)**

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

*Таблица 5*

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды****соревнований** | **Спортивно-оздоровительный этап** |
| **1-й период** **6-8 лет** | **2-й период****9-17 лет** |
| По физической и технической подготовке  | 2-4 | 5-8 |
| Контрольные | 6 | 4-10 |
| Подводящие | - | - |
| Основные | 2 | до 6 |

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮПК, М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
3. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.
4. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.
5. *Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.
6. *Железняк Ю.Д., Кунянский В. А.* У истоков мастерства. - М, 1998.
7. *Марков К.К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
8. *Марков К.К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
9. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б Кофмана. - М., 1998.
10. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
12. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
13. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова -М., 2000.
14. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

|  |
| --- |
| Интернет ресурсы: |
| Министерство спорта РФ http:[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/) |
| Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф |