

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФАВОРИТ»**

Рассмотрена и согласована
на заседании
тренерского совета
Протокол № 3 от «10» марта 2023

УТВЕРЖДЕНА:

приказом директора

МАУ ДО «СПШ «Фаворит»

№ 40 от 18 марта 2023 года



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

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся - 7-18 лет

Срок реализации программы- 3 года

Составители программы:

С.А. Шмакова –
зам. директора по спортивной работе

А.А. Ахметов –
инструктор-методист ФСО
Едгорова М.В. – тренер

г. Салехард, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3-4 ст.
1.1.	<i>Актуальность</i>	4 ст.
1.2.	<i>Педагогическая целесообразность</i>	4-5 ст.
1.3.	<i>Цели и задачи</i>	5 ст.
1.4.	<i>Адресат программы</i>	5-6 ст.
1.5.	<i>Ожидаемые результаты и способы их диагностики</i>	6-7 ст.
II.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	7 ст.
2.1.	<i>Форма организации учебно-тренировочного процесса</i>	7-8 ст.
2.2.	<i>Режим занятий</i>	8 ст.
2.3.	<i>Структура занятий</i>	8-10 ст.
2.4.	<i>Учебный план</i>	10-12 ст.
2.5.	<i>Содержание разделов подготовки</i>	12 ст.
	<i>2.5.1. Общая физическая подготовка</i> <i>2.5.2. Специальная физическая подготовка</i> <i>2.5.3. Техническая подготовка</i> <i>2.5.4. Теоретическая подготовка</i>	12-16 ст.
III.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16-17 ст.
IV.	ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ	17-19 ст.
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	20 ст.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «волейбол» (далее Программа) разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Постановление от 28.01.2021 №2 об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);
- О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533);
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения в области физической культуры и спорта ФГБУ «ФЦОМОФВ» от 26.05.2021 г.;
- Устав и локальные акты муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Фаворит».

Программа разработана для реализации в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Фаворит» (далее-Учреждение).

Форма обучения – очная.

Волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания. Увлекательная и массовая игра получила всенародное признание. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает способность к быстрому чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Наряду с решением

задач укрепления здоровья, совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейболу способствует выявлению «волейбольных» талантов, а также создает предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Появился волейбол в США в 1895 году. Основоположителем этой игры был пастор Уильям Морган- преподаватель колледжа, предложивший назвать игру «волейбол», что в переводе с английского «летающий мяч» (от «Volley» - отбивать на лету и «Ball» - мяч). В 1900 году появились первые правила волейбола.

В 1947 году была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ). Развитие волейбола пошло ускоренными темпами. Стали проводиться первенства Европы и мира, разыгрывается Кубок европейских чемпионов. В 1964г. волейбол включен в программу Олимпийских игр. В настоящее время членами ФИВБ являются более 110 стран. Весомый вклад в становление мирового волейбола внесли советские и российские спортсмены.

1.1. Актуальность

Актуальность и новизна программы обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх.

Программа направлена на создание условий для физического воспитания и физического развития детей, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта), а также на отбор одаренных детей для зачисления на программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

1.2. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность основана на характеристике подросткового возраста, как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Обучение игре в волейбол является хорошей основой для физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры в волейбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по

физической подготовке и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

1.3. Цели и задачи

Цель программы - содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол. Содержание программы направлено на реализацию следующих **задач**:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий волейболом;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- обучать правильному выполнению физических упражнений.

оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

воспитательные:

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за командный результат;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

1.4. Адресат программы

Программа рассчитана на детей 7-18 лет (мальчики, девочки).

На обучение по Программе принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельности.

Прием на обучение осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний на основании заявления родителей (законных представителей) поступающего.

Порядок комплектования групп регламентируется локальным актом Учреждения.

Наполняемость групп – 15-30 человек.

1.5. Ожидаемые результаты и способы их диагностики

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения Программы.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории игры в волейбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по волейболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по волейболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по волейболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **знать**:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- технику отдельных элементов и тактику игры в волейбол;
- правила соревнований по волейболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;

В результате освоения программы, обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять элементы игры в волейбол;
- выполнять командные тактические действия в защите и нападении.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **владеть**:

- техникой элементов нападения и защиты игры в волейбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;
- навыками судейства.

II. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Форма организации учебно-тренировочного процесса

Основной формой организации учебной деятельности является групповое занятие. В рамках групповых занятий в целях достижения оптимального результата используются следующие методы:

- фронтальный;
- работа в парах, тройках, малых группах;
- индивидуальная работа;
- круговая тренировка;
- эстафеты;
- подвижные игры.

В процессе реализации Программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как участие в соревнованиях, показательные выступления.

Методы обучения: наглядные (показ, демонстрация), практические (тренировочные упражнения)

2.2. Режим занятий

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 учебных недель (с 1 сентября).

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года, следующая: при нагрузке 4 часа занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (4 академических часов в неделю).

Продолжительность одного академического часа- 45 минут.

Расписание занятий составляется отделом спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы совместно с тренерами-преподавателями, по представлению расписания, с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов и утверждается директором Учреждения.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 3 года обучения, годовой объём Программы 144 часа. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из спортивной школы, продолжить обучение по этой же программе на более высоком уровне сложности, зачислены на начальный этап спортивной подготовки.

2.3. Структура занятий

Структура учебно-тренировочного занятия, состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной, заключительной. Продолжительность составляет 90 мин (2 академических часа).

Подготовительная часть (15 мин)

Задачи подготовительной части занятия:

- организация обучающихся;
- подготовку их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

- строевые упражнения;
- упражнения на внимание;
- различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;
- ранее изученные упражнения из техники волейбола.

При проведении подготовительной части урока необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий.
2. Начинать занятие с построения и постановки задач.
3. Проводить подготовительную часть без значительных пауз.
4. При проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией.
5. Чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц.
6. Чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения.
7. Использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к волейболу.

Основная часть (65 мин.)

Задачи основной части занятия:

- изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;
- освоение элементов тактики в нападении и защите;
- повышение физической подготовленности обучающихся;
- воспитание у обучающихся специальных двигательных качеств;
- обучение обучающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

Средства основной части занятия:

- подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
- подвижные игры;

- учебные и двусторонние игры в волейбол.

Рекомендации по проведению основной части занятия:

1. Применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку.
2. При обучении элементам техники и тактики игры в волейбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях.

Учебные игры должны носить целевую игровую направленность, строго регламентировать действия играющих. В двухсторонних играх обучающиеся выполняют все ранее разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

В процессе обучения игры в волейбол используются следующие методы: словесный (вербальный), наглядный (визуальный), словесно-наглядный, целостный (основной), метод сопряженных воздействий, метод двигательной информации, соревновательный и игровой методы.

Заключительная часть (10 мин)

Задачи заключительной части занятия:

- приведения организма обучающихся в оптимальное, для последующей деятельности, состояния;
- подведение итогов занятия;
- завершения работы тренера-преподавателя.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационные;
- на внимание;
- на координацию движений;
- на дыхание и расслабление.

2.4. Учебный план

Учебный план тренировочных занятий первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	44	1	43
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	64	2	62
3.	Технико-тактическая подготовка	36	3	33

4.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)		
	Всего часов:	144	6	138

Учебный план тренировочных занятий второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	40	1	39
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	66	2	64
3.	Технико-тактическая подготовка	32	2	30
4.	Восстановительные мероприятия	6	1	5
5.	Инструкторская и судейская	В процессе тренировки		
6.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)		
	Всего часов:	144	6	138

Учебный план тренировочных занятий третьего года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	36	1	35
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	68	2	66
3.	Технико-тактическая подготовка	34	2	32
4.	Восстановительные мероприятия	6	1	5
5.	Инструкторская и судейская	В процессе тренировки		
6.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)		
	Всего часов:	144	6	138

2.5. Содержание разделов подготовки

2.5.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных физических

качеств, двигательных навыков, совершенствование функциональной деятельности организма и улучшение состояния здоровья. Общая физическая подготовка должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, ловкость.

ОФП включает в себя:

Общие развивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с резиновыми жгутами.

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановки.

Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза. Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост.

Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег на 30, 60м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность.

Спортивные и подвижные игры. Беговые эстафеты с бросками, ведением и передачей мяча, «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Снайперы», «Охотники и утки», «День и Ночь», «Уголки», «Перестрелка», Пионербол.

2.5.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, специфических для игры в волейбол. Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игру быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее. Упражнения для развития быстроты ответных действий: По сигналу бег на 5,10,15м из различных исходных положений; сидя, лежа на спине, из упора лежа на животе, перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег, повороты в беге. Упражнения для развития выносливости: кроссы на местности, бег в чередовании со спортивной

ходьбой.

Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя.

Упражнения для развития специальной силы: броски и ловля набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, подъем туловища лежа на спине и животе, приседания на одной ноге «пистолетом».

Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Кувырки вперед и назад через плечо. Многократные прыжки на одной ноге, с подтягиванием колен, темповые прыжки на скамейку и со скамейки, прыжки вверх из глубокого приседа, спрыгивание с тумбы с последовательным прыжком в глубину, круговые вращения кистями рук. Ведения мяча двумя руками. Подвижные игры с мячом. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх.

Упражнения для развития быстроты: ускорение отрезков 30м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим касанием мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упражнение «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте. Ходьба на полусогнутых ногах. Броски набивного мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Броски набивного мяча из-за головы с максимальным пригибанием. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на руках.

2.5.3. Техническая подготовка

Задания для эффективного изучения техники и тактики игры в волейбол.

№	Содержание тренировочных заданий	Кол-во
1	Наложение кистей рук на мяч (мяч на полу) и удержание его в основной стойке, кол-во/с	4/3-5
2	Наложить кисти рук на мяч, подвешенный на шнуре, с последующей имитацией передачи, кол-во/под	8-10/1-2
3	Подбросить мяч над собой и поймать его в волейбольной	6-8/1-2

	стойке верхней передачи, кол-во/под	
4	Верхняя передача партнеру после собственного набрасывания над собой. Партнер ловит мяч и задание повторяется, кол-во/под	8-10/1-2
5	Игрок возвращает брошенный партнером мяч передачей сверху двумя руками, кол-во/под	8-10/1-2
6	То же, но мяч направлен в сторону от принимающего (влево и вправо), кол-во/под	8-10/1-2
7	Передача в стену на месте после перемещения приставными шагами вправо-влево, кол-во	10-15
8	То же, но в парах на месте и после перемещения, кол-во	10-15
9	Многократное выполнение передачи мяча в сочетании со страховкой удара в рамках соответствующих микропоединков, кол-во/с	12/20-30
10	Из и.п. стойки волейболиста имитация приема снизу, с последующим контактом с мячом. Тренер (партнер) удерживает мяч на оптимальной высоте, кол-во	10-12
11	То же, но мяч подвешен на шнуре, кол-во	8-10
12	Нижняя передача подвешенного мяча стоя на месте и после перемещения, кол-во	10-12
13	В парах. Расстояние 5-6метров. Первый бросает мяч в пол на расстоянии 2метра от принимающего, который перемещается под мяч и передачей снизу возвращает его, после чего перемещается на свое место, кол-во/под	15-20/1-2
14	То же, но партнер располагается справа (слева) от принимающего, кол-во/под	15-20/2-3
15	То же, но мяч вводится в сторону от принимающего, кол-во/под	15-20/2-3
16	Прием мяча снизу от партнера на месте и после перемещения, сер/с	2/20-30
17	Передача мяча в стену на месте и после перемещения, сер/с	3/20-30
18	Имитация подачи с последующим наложением руки на мяч, кол-во	6-8
19	Подбрасывание мяча вверх с последующим контактом с ним руки на оптимальной для игрока высоте, кол-во/под	6-8/1-2
20	Подбрасывание мяча над собой и ловля, кол-во/под	6-10/1-2
21	Подача снизу на партнера, кол-во	10-12
22	Подача на точность по низкой траектории, кол-во	10-12
23	То же, но по высокой траектории, кол-во	10-12
24	Подача на точность через сетку, кол-во	10-12
25	Прыжок вверх толчком двух ног с одного, двух и более шагов, кол-во/под	12-15/2-3

26	Удар по мячу кистью, закрепленному в резиновых амортизаторах, кол-во/под	10-15/1-2
27	Н.У. а парак с места после своего набрасывания, кол-во/под	10-15/1-2
28	Серийные удары кистью по мячу у сетки, мин	2-3

2.5.4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего волейболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

№ п/п	Тема	Краткое содержание
1.	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при учебно-тренировочных занятиях в условиях спортивного зала и спортивной площадки.
2.	История волейбола	История развития волейбола в России и за рубежом. Выдающиеся волейболисты прошлого и настоящего.

3.	Места занятия волейболом, оборудование и инвентарь	Место для проведения занятий и соревнований по волейболу. Терминология и судейская практика в волейболе.
4.	Гигиенические навыки. Режим дня	Режим дня обучающихся; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Атлетическая подготовка волейболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств. Краткая характеристика средств физической подготовки волейболиста. Взаимосвязь двигательных качеств. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности игрока.

III. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта волейбол необходимо следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Барьер легкоатлетический	10 шт.
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	3 компл.
3.	Доска тактическая	1 шт.
4.	Корзина для мячей	2 шт.
5.	Маты гимнастический	14 шт.
6.	Мяч волейбольный	30 шт.
7.	Мяч набивной (медицинбол)(весом от 1 до 3 кг)	14 шт.
8.	Мяч теннисный	14 шт.
9.	Мяч футбольный	1 шт.
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	3 шт.
11.	Протектор для волейбольных стоек	2 шт.
12.	Секундомер	1 шт.
13.	Сетка волейбольная с антеннами	2 компл.
14.	Скакалка гимнастическая	14 шт.
15.	Скамейка гимнастическая	4 шт.

16.	Стойки	1 компл.
17.	Табло перекидное	1 шт.
18.	Эспандер резиновый ленточный	14 шт.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Для **предотвращения травм** на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе волейболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести:

- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильное размещение или слишком большое количество обучающихся в зале;
- отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям волейболом.

2. При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

5. При проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

6. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

7. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающийся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Тщательно проветрить спортивный зал.
2. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность волейбольных стоек и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
4. Обучающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.
5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.
6. Перед началом основной части тренировки необходимо провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

Занятия в зале должны проходить согласно расписанию. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

При занятиях волейболом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

На занятиях волейболом **запрещается**:

- находиться в зале и начинать тренировочные занятия без тренера-преподавателя;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру без сигнала тренера-преподавателя;
- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя;

— бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногой.

Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении обучающихся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). – Краснодар, 2001. – 142 с.
2. «Волейбол: примерная программа для дополнительного образования детей ДЮСШ, СДЮСШОР» / Ю.Д. Железняк, А.В. Чичин, Ю.П. Сыромятников, – изд. Москва, Советский спорт, 2009. – 238 с.
3. Луткова Н.В., Минина Л.Н., Фейгель И.Г., Макаров Ю.М.: Содержание подвижных игр в различных звеньях физического воспитания, спорта и оздоровительной физической культуры. – СПб.: б.и., 2012. – 142 с.
4. Марков К.К., Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999. – 198 с.
5. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999. – 156 с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999. – 211 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982. – 340 с.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997. – 87 с.
9. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. Высш. проф. образования / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. – 5-е изд, М. «Академия», 2012. – 400 с.
10. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. Высш. Пед.учебн. заведений. / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – 2е изд. «Академия», 2004. – 520 с.
11. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: Учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / под ред. Ю.М. Макарова. – М.: «Академия», 2013. – 272 с.
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987. – 175 с.
13. Шомысова Е.Е. Спорт в Республике Коми: история и современность – ООО «Коми республиканская типография» г. Сыктывкар , 2008.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3-4 ст.
1.1.	<i>Актуальность</i>	4 ст.
1.2.	<i>Педагогическая целесообразность</i>	4-5 ст.
1.3.	<i>Цели и задачи</i>	5 ст.
1.4.	<i>Адресат программы</i>	5-6 ст.
1.5.	<i>Ожидаемые результаты и способы их диагностики</i>	6-7 ст.
II.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	8 ст.
2.1.	<i>Форма организации учебно-тренировочного процесса</i>	8 ст.
2.2.	<i>Режим занятий</i>	8 ст.
2.3.	<i>Структура занятий</i>	9-10 ст.
2.4.	<i>Учебный план</i>	10-12 ст.
2.5.	<i>Содержание разделов подготовки</i>	12 ст.
	<i>2.5.1. Общая физическая подготовка</i> <i>2.5.2. Специальная физическая подготовка</i> <i>2.5.3. Техническая подготовка</i> <i>2.5.4. Теоретическая подготовка</i>	12-16 ст.
III.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16-17 ст.
IV.	ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ	17-19 ст.
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	20 ст.
	Приложение (методические указания)	21-24 ст.