**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа»**

**Красногвардейского района Оренбургской области**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:Рассмотрено и одобрено на заседании педагогического советаПротокол № «1» от « » августа 2023 г | УТВЕРЖДАЮ:Директор МБУ ДО «ДЮСШ»Кучаев И.З.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Приказ № от « » августа 2023 г. |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа по волейболу**

**Возрастная адресация:** 8-18 лет

**Срок реализация программы:** 1 год

**Программа реализуется в Красногвардейском районе**

**Тренер-преподаватель Азнабаев К.З.**

**2023 г.**

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка…………...…………...………………………………
 | 3 |
| 1. Нормативная часть рабочей программы……………………………………..
 | 5 |
| 1. Учебно-тематический план………………..………………………………….
 | 5 |
| 1. Содержательная часть программы……………………..…………………….
 | 6 |
| 4.1 Теоретическая подготовка………………………………………………….. | 6 |
| 4.2 Общая физическая подготовка …………………………………………….. | 9 |
| 4.3 Специальная физическая подготовка………………………………………. | 13 |
| 4.4 Техническая подготовка…………………………………………………….4.5 Тактическая подготовка……………………………………………………..  | 1415 |
| 1. Требования к уровню подготовленности обучающихся………...………….
 | 16 |
| 1. Методическая часть …………………………………………………………
 | 17 |
| 6.1 Восстановительные мероприятия…………………………………………... | 19 |
| 6.2Медицинское обследование…………………………………………………. | 19 |
| 1. Перечень материально - технического обеспечения ..………………..…….
 | 21 |
| 1. Список литературы………………………………………………………........
 | 22 |

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта - волейбол составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Цель - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи и преимущественная направленность этапа:

* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям волейболом, формирование у них устойчивого интереса к данному виду спорта;
* обучение основам техники волейбола и широкому кругу двигательных навыков;
* приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
* воспитание морально-этических и волевых качеств;
* поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На обучение по данной программе зачисляются дети с 8 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Срок реализации программы.  Настоящая учебная программа рассчитана на весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОГ).

Режим занятий. Продолжительность занятий составляет по 90 минут 3 раза в неделю.

Учебный план программы рассчитан на 39 недель непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

Наполняемость групп. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 30 человек.

Формы организации занятий. Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях,  теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

Формы проведения занятий. Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

**2. Нормативная часть Программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год подготовки | Минимальный возраст для зачисления, лет | Минимальное число занимающихся в группе | Максимальное число количество учебных часов в неделю | Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
| ***Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)*** |
| СО | 8 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |

**Этап спортивно-оздоровительной подготовки.**  На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами игры в волейбол, выполнение контрольных нормативов для зачисления на базовый уровень сложности.

**3. Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятий | Количество часов |
| 1 | Теория физической культуры | 18 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 91 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 29 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 59 |
| 5 | Психологическая подготовка | - |
| 6 | Восстановительные мероприятия, медицинский осмотр | - |
| 7 | Участие в соревнованиях | 18 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 9 |
| 9 | Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов | 8 |
| 10 | Восстановительные, оздоровительные мероприятия | - |
| 11 | Участие в межлагерных соревнованиях, воспитательные мероприятия | - |
|  | Итого | 232 |

1. **Содержательная часть программы**

**4.1 Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

**План теоретической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| 1 | Техника безопасности при занятиях волейболом Правила поведения в зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях волейболом. | 2 |
| 2 | Физическая культура как часть общей культуры общества Значение физической культуры. Виды спорта. Общее понятие о командных игровых видах спорта. | 2 |
| 3 | История становления и развития волейбола Волейбол как вид спорта, история его зарождения и развития в России | 2 |
| 4 | Общее понятие о гигиене Личная гигиена занимающихся волейболом и при занятиях спортом. Основы сбалансированного питания. Витаминизация спортсменов. | 2 |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль Знания о строении и функциях нашего организма помогают укреплять здоровье. Методы изучения строения, функций человека. Принципы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Режим дня и закаливание организма. Воздействие на организм природных факторов. Рациональный режим дня. | 2 |
| 6 | Общее понятие о технике игры в волейбол | 8 |
| **Всего часов:** | **18** |

**История развития волейбола**

История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

**Правила игры и методика судейства соревнований**

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

**Техника и тактика игры в волейбол**

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

**Цель и задачи тактической подготовки**

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

**Единая Всероссийская спортивная классификация**

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

**Физическая подготовка**

Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов.

**Самоконтроль на тренировках**

**Установка на игру и разбор**

**Интегральная подготовка**

* Двусторонние игры
* Товарищеские встречи
	1. **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

**Цель:**Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков.

**Задачи ОФП:**

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.

2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.

3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы, плавание, лыжный бег и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

  Средствами общей физической подготовки являются обшеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Общая физическая подготовка. Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом.

Предполагаемый результат:

- Развитие у обучающегося основных физических качеств;

- Повышение психологической подготовленности;

- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности   органов    дыхания,  повышает   общий   обмен    веществ   в    организме.

**Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

**Легкоатлетические упражнения.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

     Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м . Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

     Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

     Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

**Спортивные и подвижные игры.**Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Общая сила.**Ни одно физическое упражнение не мыслимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретается посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

**Взрывная сила.** Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

— упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);

— упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);

* 1. **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

**Задачи** ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища;

быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.

3. Повышение психологической подготовленности.

**Средствами являются**:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

**Предполагаемый результат:**

1. Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;
2. Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.
* Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

* Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

* Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

* Развитие гибкости

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

* 1. **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Цель:**Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техники**.**

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их         техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование.  Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положений стойки игрока.

* Техническая подготовка

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач.

-Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

-Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.

**4.5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки.

 1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

4. Двусторонние игры в волейбол с элементами пионербола (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

1. **Требования к уровню подготовленности обучающихся**

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, не сдавшие нормативы по ОФП и СФП   остаются повторно в группе того же года обучения.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 5x6 м(не более 11,0 с) | Челночный бег 5x6 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) |

**Контроль в учебной программе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид контроля** | **Цель контроля** | **Методы и формы** | **Сроки проведения** | **Отслеживание результатов** |
| Предварительный | Определить уровень физической подготовки обучающихся | Выполнение контрольных норм. тестов | Октябрь - ноябрь | Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план |
| Текущий | По результатам скорректировать программу | Выполнение контрольных норм. тестов | Январь | Внести изменения, добавления |
| Итоговый | Определить результат учебной деятельности | Выполнение контрольных нормативов | Апрель - Май | Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

**Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма****занятий** | **Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса** | **Дидактический****материал,****техническое оснащение** | **Форма****контроля** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Теоретическая подготовка** | - беседа;-просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов- самостояте-льное чтение специальной литературы;-практические занятия | - сообщение новых знаний;- объяснение;- работа с учебно-методической литературой;-работа по фотографиям;-работа по рисункам;-работа по таблицам;-практический показ. | - фотографии;- рисунки;-учебные и методические пособия;-специальная литература;-учебно-методическая литература;- журналы-научно-популярная литература;- оборудование и инвентарь. | - участие в беседе;-краткий пересказ учебного материала;- семинары;-устный анализ к рисункам, фотогра-фиям, фильмам. |

 Продолжение таблицы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Общая физическая****подготовка** | -учебно-трениро-вочное занятие | - словесный;- наглядный;- практический;- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | -учебные и методические пособия;-учебно-методическая литература. | контрольные нормативы по общей физической подготовке.- врачебный контроль. |
| **Специальная физическая подготовка** | - учебно-тренировочное занятие | - словесный;- наглядный;- практический;- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;- рисунки;- учебные и методические пособия;-учебно-методическая литература. | контрольные  нормативы и упражнениятекущий контроль. |
| **Техническая подготовка** | -учебно-тренировочное занятие- групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная. | - словесный;- наглядный;- практический;- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;- рисунки;- учебные и методические пособия;-учебно-методическая литература;- инвентарь. | контр.упр.   нормативы и контр.тренировки.текущий контроль. |
| **Соревнования** | - контрольная тренировка;- сорев-нование | - практический; | - инвентарь | протокол соревнований, промежуточный, итоговый |
| **Контрольно-переводные испытания** | фронтальная, индиви-дуально-фронтальная. | - практический;- словесный; | -инвентарь, методические пособия; | протоколвводный, текущий. |
| **Медицинский контроль** | групповая, подгрупповая, индиви-дуально-фронтальная. | - практический;- словесный; | - оборудование для тестирования. | вводный. |

**6.1. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-380 с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Сауна, парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Плавание  в бассейне в течение 20-25 минут.
5. Массаж и самомассаж.

**6.2.МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

**Цель:**Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния  спортсменов для занятий волейболом осуществляется фельдшером спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.
2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом врача больницы. 2 раза в учебном году (октябрь- апрель).

**7. Перечень материально - технического обеспечения**

Мячи волейбольные-20шт.,

набивные мячи-2кг.-10шт.,

прыгалки-15шт.,

стойка волейбольная-3 комплекта,

сетка волейбольная-3 комплекта,

тренажер настенный для нападающего удара-1 шт.,

форма волейбольная - мужская-3 комплекта,

женская-2 комплекта,

насос для накачки мячей-1 шт.,

свисток судейский-1 шт.,

секундомер-1 шт.,

вышка судейская-1шт.,

счетчик судейский – 1шт.

**8. Список литературы**

1. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2011
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ СДЮШОР.-М., 1982 (ГПН), 1983 (УТГ), (ГСС).
3. Волейбол/ Под. Ред. А. В. Беляева, М. С. Савина.- М., 2000
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. -М., 1978
5. Железняк Ю. Д. Юный волейболист.- М., 1988
6. Железняк Ю. Д. Ивойлов А. В. Волейбол.- М., 1991
7. Железняк Ю. Д. Кунянский В. А. У истоков мастерства.- М., 1998
8. Марков К. К. Тренер – педагог и психолог- Иркутск,
9. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.- Иркутск, 1999
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. –Киев,1999
11. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998
12. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта .-М., 1998
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред. М. Я. Набатниковой.-М.,1982
14. Платонов В. П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев,1997
15. Системы подготовки спортивного резерва.- М., 1999
16. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф. П. Суслова, Б. Н. Шустина.-М.,1995