

**Структура программы**

Пояснительная записка…………………………………………………….…….....3

1. Цель и задачи программы…………………………………………………..........9

2. Учебно-тематический план программы………………………………………..10

3. Содержание программы…………………………………………………………16

3.1.Теоретическая подготовка……………………………………………………..16

3.2.Общая физическая подготовка………………………………………………...17

3.3.Специальная физическая подготовка……………………………………….....18

3.4.Техническая подготовка………………………………………………………..20

3.5.Тактическая подготовка………………………………………………………...21

3.6.Интегральная подготовка………………………………………………………22

3.7.Психологическая подготовка…………………………………………………..23

4. Методическая часть……………………………………………………………...24

5. Материально-техническое обеспечение программы…………………………..29

6.Система контроля и зачетные требования……………………………………....30

7.Планируемые результаты…………………………………………….………..…35

8.Перечень интернет ресурсов……………………………………………………..38

**Пояснительная записка**

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра.

Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Игра в волейбол» разработана на основании типовой учебной программы по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук).

- Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Юный волейболист» разработчик Комиссарова Татьяна Николаевна, тренер-преподаватель МАУДО «ДЮСШ №6» г. Тамбов 2020г.

 Нормативно-правовых документов:

- Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании российской Федерации»

от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ;

- Концепция развития дополнительного образования на 2015-2020 годы от 04.09.2014 г. № 1726-р;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;

- СанПин [2.4.3648-20](https://docs.cntd.ru/document/566085656#6580IP) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 (зарегистрирован Минюстом России 18.12.2020 г. регистрационный **№ 61573).**

- Приказ Министерства образования Республики Мордовия от 04.03.2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Мордовия»;

- Устав МУДО «ДЮСШ №1»

- Локальный акт МУДО «ДЮСШ №1» «Положение о разработке, порядке утверждения реализации и корректировки общеобразовательных программ».

Программа разработана под реальные условия муниципального учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы.

**Направленность программы**–физкультурно-спортивная

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

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.
 **Отличительные особенности** данной программы. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки волейболистов. Форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет успешно осуществлять их начальную подготовку. Привлечение материала из спортивного наследия волейболистов дает возможность обучающимся находиться в поиске новых идей. В группы начальной подготовки допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов обучающихся, поддерживание контактов с родителями. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

**Возраст детей, участников программы и их психологические особенности**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Игра в волейбол» ориентирована на работу с детьми 7-12лет. Программа предусматривает возможность обучения в одной группе детей разных возрастов с различным уровнем подготовленности к занятиям физической культурой.

Программа предполагает освоение видов деятельности в соответствии с психологическими и физическими особенностями возраста адресата программы.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

**Объем и сроки освоения программы**

Срок реализации программы – 1 год

Продолжительность реализации всей программы: 276 часов;

 **Формы и режим занятий**

В процессе реализации программы используются различные формы занятий: групповые, индивидуальные.

**Основополагающие принципы программы** направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку умственной, нравственной, эстетической.

**Принцип оздоровительной направленности** обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

**Принцип воспитывающего обучения** подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.

**Принцип сознательности и активности**. Выполнение упраж­нения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

**Принцип доступности.** При подборе упражнения необхо­димо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

**Принцип систематичности и последовательности**. В про­цессе занятий следует предусматривать такой порядок прохожде­ния учебного материала, при котором вновь изучаемые упражне­ния опираются на ранее сформированные навыки.

**Принцип прочности**. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохра­ниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

**Принцип наглядности**заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

**Принцип постепенного повышения требований**. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к организациям дополнительного образования детей. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (продолжительность учебного часа 45 минут). Структура каждого занятия зависит от конкретной темы и решаемых задач. В случае возникновения форс мажорных обстоятельств программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

 **Цели программы**: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

**Образовательные:**

• ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на

занятиях и дома;

• формировать здоровый образ жизни;

• изучить основы техники и тактики игры;

• способствовать приобретение необходимых теоретических знаний.

**Развивающие:**

• способствовать овладению основными приемами техники и тактики

игры;

• развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;

• развивать креативные способности (мышление, умение предугадать

тактику противника);

• содействовать правильному физическому развитию;

• развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость,

координацию движений);

• развивать специальные технические и тактические навыки игры;

• подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу.

**Воспитательные:**

•способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

• способствовать привитию ученикам организаторских навыков;

• способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

**2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитан 46 недель. Период освоения программы - 1 год. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на спортивно-оздоровительном этапе.

Продолжительность одного академического занятия в спортивно-оздоровительной группе – 45 минут (2ч х 45мин). В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день, возможно, увеличивать, но не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления, лет | Наполняемость в группах | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года |
| Спортивно-оздоровительный этап |
| 1-й год | 7 - 12 | 15-20 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Раздел подготовки** | **СОГ (6 часов)** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **8** |
| **2** | **Практические занятия** | **268** |
| **2.1.** | Общая физическая подготовка | 98 |
| **2.2.** | Специальная физическая подготовка | 84 |
| **3** | **Избранный вид спорта «Волейбол»** | **82** |
| **3.1.** | Техническая подготовка | 32 |
| **3.2.** | Тактическая подготовка | 30 |
| **3.3.** | Игровая подготовка  | 18 |
| **3.4.** | Контрольно-переводные нормативы | **4** |
| **3.5.** | Участие в соревнованиях | **По календарному плану** |
| **3.6.** | Восстановительные мероприятия | **-** |
|  |  **ИТОГО**  | **276** |

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ПО ВОЛЕЙБОЛУ (7-12лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов** | Форма аттестации/контроля |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **I.** | **Теоретическая подготовка** | **8** | 8 | - | собеседование |
| 1. | Вводное занятие. Правила техники безопасности | 1 | 1 | - | собеседование |
| 2. | История развития волейбола в России | 1 | 1 | - | собеседование |
| 3. | Правила соревнований по волейболу. Спортивная терминология. | 2 | 2 | - | собеседование |
| 4. | Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня | 1 | 1 | - | собеседование |
| 5. | Врачебный контроль | 1 | 1 | - | собеседование |
| 6. | Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия | 2 | 2 | - | собеседование |
| **II.** | **Общая физическая подготовка** | **98** | - | **98** | тестирование |
| 1. | Комплексы общеразвивающих упражнений направленных на развитие гибкости, силовой выносливости | 48 |  | 48 |  |
| 2. | Другие виды спорта и подвижные игры | 50 |  | 50 | практическое выполнение |
| **III.** | **Специальная физическая подготовка** | **84** | - | **84** | тестирование |
| 1. | Комплексы специальных упражнений на развитие скорости, быстроты, ловкости, прыгучести | 84 |  |  |  |
| **IV** | **Избранный вид спорта: волейбол** | **82** | - | **82** | тестирование |
| 1. | Техническая подготовка | 32 | - | 32 | практическое выполнение |
| 2. | Тактическая и психологическая подготовка | 30 | - | 30 | практическое выполнение |
| 3. | Игровая подготовка | 18 | - | 18 | практическое выполнение |
| 4. | Медицинский контроль | 2 | - | 2 | медицинский контроль |
|  | Промежуточная аттестация в форме тестирования | **4** | - | **4** | тестирование |
| **Итого:** | **276** | **8** | **268** |  |

***Годовой план-график***

***распределения программного материала по футболу для спортивно-оздоровительной группы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание****занятий** | **ча****сы** | **Месяцы** |
| **Теория** | Сентябрь | Ок-тябрь | Но-ябрь | Де-кабрь | Ян-варь | Февраль | март | Ап-рель | май | июнь | июль | Ав-густ |
| Краткий обзор развития волейбола в России. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. |  | **1** | **1** |  |  | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  |
| Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.Травматизм в спорте и его профилактика. |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |
| Гигиена, врачебный контроль.Основы методики обучения и тренировки игры в волейбол |  |  |  |  | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |
| Психологическая подготовка волейболистаХарактеристика физических качеств и методика их воспитаний |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила и организация соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЧАСОВ**: |  **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общая физическая подготовка** | **98** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **9** | **9** |  |  |
| Общеразвивающие упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, сила) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Другие виды спорта и подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Специальная физическая подготовка** | **84** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **9** | **9** | **9** | **9** |  |  |
| Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая –тактическая подготовка** | **82** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **9** | **9** | **8** |  |  |
| Техника нападения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника защиты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЧАСОВ** | **272** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Инструкторская и судейская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Участие в соревнованиях** | **По календарному плану** |
| **Выполнение контрольно-переводных нормативов** | **4** | **1** | **1** |  |  |  |  |  | **1** | **1** |  |  |  |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | **276** | **28** | **28** | **27** | **27** | **27** | **27** | **28** | **30** | **28** | **26** |  |  |

**3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3.1Теоретическая подготовка**.

1.Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране.

2.Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола.

3.Сведения о строении и функциях организма человека. Работоспособность мышц и подвижность суставов.

4.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Дневник самоконтроля спортсмена.

5.Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Подготовка мест для соревнований. Документация при проведении соревнований.

6.Установка игрокам на предстоящую игру перед соревнованиями и разбор проведенных игр (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре.

**3.2.Общая физическая подготовка (ОФП).**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. Весь многообразный состав тренировочных средств ОФП объединен в пять групп: гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры.

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

- для мышц рук и плечевого пояса;

- для мышц туловища и шеи;

- для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, 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.**

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

**3.3.Специальная физическая подготовка (СФП.).**

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике волейбола.

Задачи по специальной физической подготовке: повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности; воспитание специальных физических способностей: достижение спортивной формы.

Задачи специальной подготовки: упражнения для развития быстроты и прыгучести движений волейболиста; упражнения для развития специальной выносливости волейболиста; упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста; упражнения для развития игровой ловкости волейболиста.

 **Развитие силы /силовая подготовка/.** Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/

* Упражнения на снарядах и со снарядами
* Упражнения из других видов спорта
* Подвижные и спортивные игры

**Развитие быстроты /скоростная подготовка/.** Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Подвижные и спортивные игры.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег лицом вперед, а затем спиной, то же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках.

Бег и по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

**Развитие выносливости.** Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/ Подвижные спортивные игры. Упражнения с отягощениями до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

**Развитие ловкости /координационная подготовка/.** Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения. Подвижные и спортивные игры.

**Развитие гибкости.** Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (до 3 кг).

Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты). Спрыгивапие (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прыжки с места и с разбега с доставанием. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора, стоя у стены, то же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Многократные броски набивного мяча ото лба двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча ото лба двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (набивного) мяча о стену (особое внимание уделить положению рук и ног). Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

**3.4.Техническая подготовка.**

**Техника нападения:** Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной, вперед; двойной шаг, скачек вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

**Передачи**: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; перед собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену и с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

**Подачи:** нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

**Нападающие удары:** прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу; стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке и с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

**Техника защиты:** Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м); прием нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке;

**3.5.Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения:** Индивидуальные действия: 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, к которому передающий обращен лицом; передача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зоны 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

**Тактика защиты:** Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. 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 зон 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.Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

**3.6.Интегральная подготовка.**

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

**3.7.Психологическая подготовка.**

 Основной задачей психологической подготовки является создание состояния психической готовности спортсмена к конкретному соревнованию. Состояние психической готовности к соревнованию, как и любое другое, - целостное проявление личности. Оно представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы:

1.уверенность в своих силах (она основана на определении соотношения возможностей спортсмена и сил соперника);

2. стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу (оно выражается в целеустремлённости спортсмена, направленной на бескомпромиссное ведение от начала и до конца соревновательной борьбы);

3. оптимальный уровень эмоционального возбуждения (оптимальный - значит соответствующий условиям и требованиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена и, наконец, масштабу и рангу соревнований);

4. высокая помехоустойчивость (она проявляется в полной «нечувствительности» ко всему множеству и разнообразию внешних и внутренних влияний (помех));

5. способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, эмоциями и поведением.

Эти задачи решаются тренером на основе сбора и переработки различной, возможно полной информации о противниках в сопоставлении с состоянием и положением своей команды. Изучив все о противнике и сопоставив его возможности с возможностями своей команды, тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого моделируется и уточняется в деталях в тренировочных занятиях.

 На установке в лаконичном и окончательном виде план доводится до сознания волейболистов, и формулируются конкретные задачи каждому игроку и звену. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах волейболистов и возможность их победы.

**4.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, пси­хологическая), средства, методы, формы подготовки, система кон­трольных нормативов и упражнений.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды**

**развития двигательных качеств**

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели физических качеств | Возраст (лет) |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Рост  |  |  |  |  |  | + |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + |
| Быстрота  |  |  | + | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + |
| Сила  |  |  |  |  |  | + |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |
| Гибкость  | + | + | + | + |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |
| Равновесие  | + | + | + | + | + | + |

При планировании и проведении занятий детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники волейбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков.

Основными формами занятий являются: практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию; теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в течение 10-12 минут в начале практического занятия с использованием схем, таблиц, рисунков и т.д.); просмотр учебных фильмов; тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях.

В зависимости от цели практические занятия разделяют на: учебные, учебно - тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики.

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением ранее пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности волейболистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности раннее изученных действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих спортсменов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных волейболистов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удается формировать у спортсменов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от уровня сложности программы предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений. Используются в основном в группах базового уровня сложности программы.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке. Индивидуальная форма занятий рассчитана на занимающихся в группах углубленного уровня сложности программы.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых — преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка волейболистов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей подготовительной части является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др.

Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств, для подготовительной части занятия, определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки - не менее 25-30 мин.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования. Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части*,* которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена.

При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных хоккеистов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность - 80-90 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации спортсменов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха.

Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

**5.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

 - кадровое обеспечение (тренер-преподаватель);

 - место проведения занятий

 - наличие спортивного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие тренажерного зала

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  |  Наименование  |  Единица измерения  |  Количество  изделий  |
| 1.  | Мяч волейбольный | штук | 45 |
| 2. | Мяч набивной (медицинбол)  | комплект | 9 |
| 3. | Насос для накачивания мячей | штук | 8 |
| 4. | Гольфы | пар | 95 |
| 5. | Майка легкоатлетическая  | штук | 95 |
| 6. | Шорты спортивные | штук | 95 |
| 7. | Сетка волейбольная со стойками | комплект | 4 |
| 8. | Свисток  | штук | 10 |
| 9. | Секундомер | штук | 3 |
| 10. | Утяжелитель для ног  | комплект | 95 |
| 11. | Утяжелитель для рук | комплект | 95 |
| 12. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 30 |
| 13. | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 14. | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 15. | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 16. | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 17. | Мяч футбольный | штук | 3 |
| 18. | Скакалка гимнастическая | штук | 25 |
| 19. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |

**6.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям волейболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

 Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурного диспансера.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

 Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

 Основными формами аттестации являются: тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации), сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности), мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

 Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

 Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

**На этап спортивно-оздоровительной подготовки** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 7 летнего возраста, желающие заниматься волейболом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

 Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

 Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

 Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

 Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя: определение уровня общей и специальной физической подготовленности, определение технической подготовленности, уровень спортивного мастерства, участие в спортивных соревнованиях.

 Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

**Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Требования | Спортивно-оздоровительный этап |
| 1год |  2 год | 3год |
| Минимальный возраст для зачисления | 7 | 8 | 9 |
| Медицинские требования | Допуск к занятиям | Допуск к занятиям | Допуск к занятиям |
| Основания для зачисления (перевода) | Прохождение индивидуального отбора | Прохождение индивидуального отбора | Прохождение индивидуального отбора |
| Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана | - | Не менее 90% | Не менее 90% |
| Спортивная подготовленность (разряд) | - | - | \_ |
| Уровни соревнований |  | Участие в контрольных играх | Участие в контрольных играх |

 Обучающимся ДЮСШ, не выполнившим предъявляемые настоящей Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе.

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП**

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения гимнастики за основу контрольно- переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | баллы | 7-9 лет | 10-12 |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Бег 30 м. | 5 | 6,0 | 6,4 | 5,5 | 6,0 |
|  | 4 | 6,5 | 6,7 | 6,0 | 6,2 |
|  | 3 | 7,0 | 7,0 | 6,5 | 6,7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 5 | 10 | 8 | 14 | 10 |
|  | 4 | 8 | 6 | 10 | 8 |
|  | 3 | 6 | 4 | 8 | 6 |
| Прыжок в длину с места | 5 | 140 | 130 | 155 | 145 |
|  | 4 | 120 | 110 | 140 | 120 |
|  | 3 | 100 | 90 | 120 | 110 |
| Бег 300 м. | 5 | 1,15 | 1,20 | 1,07 | 1,12 |
|  | 4 | 1,20 | 1,25 | 1,10 | 1,20 |
|  | 3 | 1,30 | 1,30 | 1,15 | 1,25 |
| Челночный бег | 5 | 8.9 | 9.5 | 7,5 | 8.5 |
|  | 4 | 9.5 | 9.9 | 8.3 | 9.0 |
|  | 3 | 9.9 | 10.2 | 8.7 | 9.5 |

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

**7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися:

Теоретические основы физической культуры и спорта:

-знание истории развития спорта;

-знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

-знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

-знания, умения и навыки гигиены;

-знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

-знание основ здорового питания;

-формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Общая физическая подготовка:**

-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

-формирование двигательных умений и навыков;

-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

-формирование социально-значимых качеств личности;

-получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

-приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**Специальная физическая подготовка (волейбол):**

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

-овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

-знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

-знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

-знание основ судейства по избранному виду спорта.

**Различные виды спорта и подвижные игры:**

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

-умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-приобретение навыков сохранения собственной физической формы

**Специальные навыки:**

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

**8.ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) Министерство спорта РФ

2. http://wwwlib.sportedu.ru. - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -

 3.http://www volley.ru - Всероссийская федерации волейбола

5.http://www.wada-ama.org - Всемирное антидопинговое агентство

6.http://www.roc.ru - Олимпийский комитет России

7.http://www.olympic.org - Международный олимпийский комитет

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам;

3.Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003

4.Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 2000.

5.Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2005.

6.Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,2005.

7.Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 2008.

8.Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.

9.Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 2000.

10.Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 1991.

11.Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.

12.Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. –Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.

13.Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. –М.Издательский Дом «Грааль», 2001.

14.Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

15.Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.

16.Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 2005.

17.Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.

18.Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.

19.Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.: Спорт Академ Пресс, 2003.