**Управление образования, спорта и молодёжной политики Администрации Тоншаевского муниципального района**

**Нижегородской области**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Муниципальное учреждение дополнительного образования «Тоншаевский детско-юношеский центр «Олимп»**

(Тоншаевский ДЮЦ «Олимп»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждено педагогическим советом Тоншаевского ДЮЦ «Олимп»  р.п. Тоншаево Протокол № 44  От 30.04.2020 г. |  | Утверждено  приказом директора  Тоншаевского ДЮЦ «Олимп»  № 32 от 06.06.2020 г. |

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**по волейболу**

Возраст обучающихся **8-18** лет

Количество обучающихся в группе **10-15** человек

Количество часов в неделю 2

Количество часов в год 72

Разработчик:

тренер-преподаватель

Кокоулина Наталья Юрьевна

Программа составлена и оформлена в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей, Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844, методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Минобрнауки России (проект) 2015 г., Приказом Минобрнауки «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программа» от 29 августа 2013 г. № 1008 и локальными документами организации**.**

р.п. Тоншаево

2019 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Пояснительная записка | 3 |
|  | Цель и задачи программы; | 4 |
|  | Содержание программы | 6 |
|  | Учебно-тематический план | 9 |
|  | Ожидаемые результаты | 11 |
|  | Календарный учебный график; | 12 |
|  | Условия реализации программы; | 13 |
|  | Формы аттестации; | 14 |
|  | Методическое обеспечение и условия реализации программы | 14 |
|  | Список литературы | 17 |
|  | Приложения | 18 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по (далее - Программа), ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (волейбол), укрепление здоровья всех желающих обучающихся в течение всего периода обучения. А также выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта по волейболу.

Интерес к волейболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У волейбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия волейболом оказывают на организм занимающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества, как смелость, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.

Реализация Программы предполагает создание через взаимосвязь содержания с организационно-методическими особенностями следующих психолого-педагогических условий:

1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления физического развития детей);

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

6) возможность выбора детьми видов физической активности, участников совместной деятельности и общения;

7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

**Нормативно-правовое обеспечение программы**

1. Конституция Российской Федерации
2. Конвенция ООН «О правах ребенка»
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный Закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

5. Федеральный Закон от 18 апреля 2018 г. N85-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"

6. [Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)](file:///C:\Users\123\Desktop\Федеральные%20документы\Концепция%20развития%20доп.%20образования%20детей.doc).

7. [Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р)](file:///C:\Users\123\Desktop\Федеральные%20документы\Стратегия%20развития%20воспитания%20в%20РФ.doc).

8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. Правительством Нижегородской области от 27.06.2017г. № 1001-р)

9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196)[C:\Users\123\Desktop\СанПиН и мед. документы\Оценка эффективности оздоровления в загородных лагерях.doc](file:///C:\Users\123\Desktop\СанПиН%20и%20мед.%20документы\Оценка%20эффективности%20оздоровления%20в%20загородных%20лагерях.doc)

**2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель** данной программы является содействие всестороннему развитию личности, а так же создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи** реализации Программы:

- стимулирование к систематическим занятиям физической культурой и спортом в режиме достижения максимально возможного для конкретного обучающегося уровня физического развития;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- укрепление здоровья обучающихся, организация свободного времени и содержательного досуга и/или отбор наиболее одарённых детей и подростков для подготовки к занятиям на начальном этапе спортивной подготовки, что обуславливает её физкультурно-спортивную направленность.

**Достижение целей и задач** Программы базируется на следующих основных принципах физического совершенствования:

- обучение движениям (двигательным действиям в избранном виде спорта (волейбол);

-развитие физических качеств (двигательных способностей и непосредственно с ним связанных природных свойств человека);

**Отличительной особенностью** Программы является - формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – волейбол. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний, а также нормативные требования по общей, специальной физической подготовке, для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

В группы волейбола принимаются все желающих заниматься не имеющих медицинских противопоказаний от 8 до 18 лет (с делением на учебные группы по возрастному критерию). Сроки реализации программы 1 год.

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

ТЕМЫ/РАЗДЕЛЫ ОБУЧЕНИЯ, КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ТЕМ ЗАНЯТИЙ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Темы/разделы обучения** | **Кол-во часов (6/4 ч./нед.)** | **Дидактические единицы** | | |
| **1 Теоретическая и психологическая подготовка – 17/11 час.** | | | | | | |
| 1.1 | | Краткий обзор истории развития волейбола. Правила соревнований | **3/2** | Происхождение волейбола. Исторические корни. Родина волейбола. Возникновение и развитие в России. Волейбол и олимпийские игры. Известные спортсмены. Правила игры в волейбол, терминология. | | |
| 1.2 | | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | **4/3** | Способы укрепления здоровья.  Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины **.** | | |
| 1.3 | | Техника безопасности. Оборудование и инвентарь | **4/2** | Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях.  Оказание первой помощи пострадавшим. Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий волейболом. Экипировка в волейболе. | | |
| 1.4 | | Личная гигиена, режим дня  здоровый образ жизни | **3/2** | Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Полезные продукты | | |
| 1.5 | | Моральные принципы спортивного поведения. Психологическая подготовка | **3/2** | Спортивная честь. Воспитание морально-волевых качеств: патриотизма, гражданственности, сознательности. Воля к победе. | | |
| **2 Общая физическая подготовка - 94/63 час.** | | | | | | |
| 2.1 | | Развитие силы и быстроты | **29/19** | Быстрота: бег с высоким подниманием бедра ускорение из различных стартовых положений на небольшие отрезки (3,6,9 м), «челночный бег», бег приставными скрестными шагами. Подвижные игры по упрощённым правилам («перестрелка», «охотники и утки» и т.д.)  Сила: упражнения с отягощениями малого и среднего веса, прыжки, метания, отжимания, махи, подтягивания. | | |
| 2.2 | | Развитие координации | **27/17** | Спортивные подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами, прыжки через скакалку, прыжки через скамейку вправо, влево, с поворотами, бег с преодолением препятствий, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой. | | |
| 2.3 | | Развитие выносливости | **23/12** | **Развитие общей выносливости методом длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой (упражнения с большой длительностью от 0,5ч. до 2 ч.) и переменной нагрузкой (упражнения с длительностью от 40 мин. до 1 ч. с несколькими ускорениями на различных дистанциях).** | | |
| 2.4 | | Развитие гибкости | **15/5** | Комплексы на расслабление и растяжение мышц. | | |
| **3. Специальная физическая подготовка 26/17час.** | | | | | | |
| 3.1 | Развитие скоростно-силовых качеств | | **13/9** | | Броски набивного мяча двумя руками от головы, имитируя передачу сверху двумя руками, фазы ударного движения в нападающем ударе бросок набивного мяча в пол. | |
| 3.2 | Развитие специальной выносливости | | **13/8** | | Скоростная выносливость: перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, тоже с падениями, выполнение технических приёмов- передача снизу, сверху, блок, после перемещения.  Прыжковая выносливость: упражнения со скакалкой, многократное напрыгивание имитационные и игровые упражнения.  Игровая выносливость: игры с увеличением количества партий, уменьшением количества игроков с заполнением перерывов между партиями выполнением прыжковых или беговых упражнений. | |
| **4. Технико-тактическая подготовка 46/31час.** | | | | | | |
| 4.1 | Техническая подготовка | | **24/16** | | Игра с мячом одного или двух игроков, нижняя передача мяча на месте, нижняя передача мяча в | |
| движении и основные стойки, подача снизу и приём подачи, ловля, броски и передача- игра с нижней подачей, игра в волейбол 2х2,3х3,4х4, ловля и броски для верхней передачи. Верхняя передача из глубины площадки к сетке, верхняя передача около сетки, нападающий удар, приём ударов после перемещения, приём ударов с определением направления. |
| 4.2 | Тактическая подготовка | | **22/15** | | Тактика подач, индивидуальные тактические действия, скрытые передачи, отвлекающие действия, групповые действия в нападении, взаимодействие в защите. |
| **5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика 28/19 час.** | | | | | |
| 5.1 | Соревнования, профессиональные пробы (судейство, проведение и обслуживание соревнований) | | **28/19** | | **Инструкторская и судейская практика : планирование соревнований, виды соревнований (формы, характер и способы проведения соревнований).**  **Участие в соревнованиях: контрольных играх - 2 раза в год.** |
| **6. Контрольные испытания 5/3 час.** | | | | | |
| 6.1 | Контрольные нормативы текущей аттестации | | **5/3** | | Текущий контроль проводится в течение учебного года тренером-преподавателем*,* согласно контрольным нормативам (приложение 1,2,3 Программы), с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий. |
| **ИТОГО**  **216/144** | | | | | |

**4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметная область, раздел спортивной подготовки | | Этап спортивной подготовки | | | | |
| Спортивно-оздоровительный этап (СОГ) | | | | |
| % | Часы  (6 ч/нед.) | | | Часы  (4 ч/нед) |
| 1 | Теоретическая и психологическая подготовка | 15 | | 17 | | 11 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 40 | | 94 | | 63 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 11 | | 26 | | 17 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 20 | | 46 | | 31 |
| 5 | Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика | 12 | | 28 | | 19 |
| 6 | Контрольные испытания, в рамках текущего контроля | 2 | | 5 | | 3 |
| ***ИТОГО:*** | | 100% | | 216 | 144 | |

**Максимальный объём тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Этап подготовки*** | ***Период*** | ***Минимальная наполняемость группы (человек)*** | ***Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)*** | ***Максимальный количественный состав группы (человек)*** | ***Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах*** |
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | 10 | 15-20 | 30 | до 6\*\*\* |

\*\*\* группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не

более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

В соответствии с этими нормативами общий объём программы может быть различным в зависимости от места, состава занимающихся и целей реализации программы и составлять от 216 до 144 часов в год и соответственно 6 и 4 часа в неделю.

**Режим тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Год обучения** | **Режим реализации** | **Максимальная продолжительность одного занятия (в академ. час)** | **Максимальное количество часов в неделю (в академ. час)** | **Годовой объем учебно-тренировочной работы (час/год)** |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 39 учебных недель на базе Образовательной организации | 2 часа  (90 минут)  3 раза в неделю | 6 | 216 |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 39 учебных недель на базе Образовательной организации либо на базе общеобразовательных школ | 2 часа  (90 минут)  2 раза в неделю | 4 | 144 |

**5.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| *Ожидаемые результаты реализации программы* | *Основные показатели оценки результатов* |
| Мотивированность на продолжение занятий | Уровень сохранности контингента на следующем году обучения не менее чем 50% |
| Активность участия в спортивно-массовых мероприятиях физкультурно-спортивной направленности (в соответствии с содержанием программы) | Рост % участия от возможного количества мероприятий по утверждённому плану (с учётом вида спорта) за полугодие |
| Индивидуальный прирост показателей уровня освоения программы | Положительная динамика (любой уровень) |

**По итогам реализации программы обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:**

- анализировать свое состояние здоровья;

- составить режим дня, подобрать сбалансированное питание;

- применять средства закаливания;

оказать первую помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах;

- регулировать психологическое состояние на тренировочных занятиях и соревнованиях;

- противостоять неблагоприятным воздействиям.

**Календарный учебный план – график**

**распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для спортивно – оздоровительного этапа подготовки.**

**(тренировочная нагрузка 6 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметная область, раздел  спортивной подготовки  часы | | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 1 | Теоретическая и психологическая подготовка | 17 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 94 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 26 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | Технико – тактическая подготовка | 46 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 |
| 5 | Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика | 28 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 1 | 3 |
| 6 | Контрольные испытания, в рамках текущего контроля | 5 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 |
|  | Итого | 234 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |

**Примерный учебный план – график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для спортивно – оздоровительного этапа подготовки.**

**(тренировочная нагрузка 4ч. в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметная область, раздел спортивной подготовки | | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | | | декабрь | | | январь | | | февраль | | | март | апрель | май | |
| 1 | Теоретическая и психологическая подготовка | 11 | 2 | 1 | 1 | | | 2 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 63 | 7 | 7 | 7 | | | 8 | | | 6 | | | 7 | | | 7 | 7 | 7 | | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 17 | 2 | 2 | 2 | | 2 | | | 1 | | | 2 | | | 2 | | 2 | 2 |
| 4 | Технико – тактическая подготовка | 31 | 3 | 4 | 3 | | 3 | | | 4 | | | 4 | | | 4 | | 3 | 3 |
| 5 | Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика | 19 | 2 | 2 | 2 | | 2 | | | 3 | | | 2 | | | 2 | | 2 | 2 |
| 6 | Контрольные испытания, в рамках текущего контроля | 3 | 1 | 0 | 0 | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | 1 | 0 |
| ИТОГО: | | 156 | 18 | 18 | 17 | 18 | | | 16 | | | 17 | | | 17 | | | 17 | 18 |

**7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ** **:**

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с учащимися;

-создание условий для развития личности учащегося и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

**8. ФОРМЫ АТЕСТАЦИИ**

В целях объективного определения перспективности обучающихся, динамики уровня спортивного совершенствования и своевременного выявления недостатков в спортивной подготовке осуществляется итоговый контроль успеваемости. Итоговый контроль обучающихся проводится по окончанию освоения Программы тренером-преподавателем*,* согласно перечню контрольных нормативов (Приложения №1,2,3) Программы с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.

Форма проведения аттестации определяется Учреждением.

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся один раз в год. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности учащихся является постоянный рост спортивного результата.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки проводятся классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

**9. МЕДОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Организационно-методические условия реализации программы**

*Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса*

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

а) направленность на максимально возможные достижения в индивидуальном приросте показателей освоения программы реализуется поэтапным усложнением тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

б) программно-целевой подход выражается в прогнозировании уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической);

в) индивидуализация спортивной подготовки - процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния; г) единство общей и специальной спортивной подготовки должно обеспечивать постепенное и осторожное увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;

д) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа реализации программы, возраста и мотивации обучающегося.

**Организационно-методические подходы к реализации содержания Программы**

*Принципы спортивной тренировки*

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

***1. общепедагогические (дидактические) принципы:*** воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;

***2. спортивные:*** направленности к максимально возможным для конкретного обучающегося достижениям, максимальности и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

***3. методические:***

- *принцип опережения* - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

- *принцип соразмерности* - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

- *принцип сопряженности* - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;

- *принцип избыточности* - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в **2-3** раза, элемент оригинальных элементов;

- *принцип моделирования* - широкое использование различных вариантов;

- *принцип моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.*

**Средства, методы спортивной тренировки.**

***Основным средством*** спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на **3** группы:

- общеподготовительные упражнения;

- специально подготовительные упражнения;

- избранные соревновательные упражнения.

***Методы спортивной тренировки:***

*а) общепедагогические:*

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);

- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

***б)*** *практические:*

- метод строго регламентированного упражнения;

- метод, направленный на освоение спортивной техники;

- метод, направленный на воспитание физических качеств;

- игровой метод;

- соревновательный метод.

**Основными формами** образовательного/тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.
2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 20013. – 112с.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства - М., 1998.
6. Волейбол. Организация и проведение соревнований по упрощённым видам спорта. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г. Омск, 2012г.
7. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 2010.

Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований с учетом последних изменений. «Олимпия. Человек» Москва, 2012.

1. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт.
2. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015
3. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018

Приложение №1

к дополнительной общеразвивающей

программе по волейболу

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**для спортивно-оздоровительных групп**

для ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-10 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольное упражнение | Возраст, лет | Уровень | | | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | | | |
| н | с | в | н | с | | в | |
| Скоростные | Бег 30м, с | 8-9 | 6,8 и выше | 6,7-5,7 | 5,1 и ниж | 7,0 и ниже | | 6,9-6,0 | | 5,3и ниже |
| 10 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,1 | 6,6 | | 6,5-5,6 | | 5,2 |
| Координационн ые | Челночный бег 3\*10м, с | 8-9 | 10,2 и выше | 9,9-9,3 | 8,8 ниже | 10,8и ниже | | 10,3-9,7 | | 9,3 и ниже |
| 10 | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,4 | | 10,0-9,5 | | 9,1 |
| Скоростносиловые | Прыжок в длину с места, см | 8-9 | 120 и ниже | 130-150 | 175 | 110 | | 135-150 | | 160 и выше |
| 10 | 130 | 140-160 | 185 | 120 | | 140-150 | | 170 |
| Силовые | Бросок мяча 1 кг из-за головы стоя (м | 8-9 | 8,0 | 9,5-8,5,5 | 11,0-10,0 | 7,5 | | 9,0-8,0 | | 10,5-9 |
| 10 | 9,0 | 10-9,5 | 12-10.5 | 7,5 | | 9,0-8,0 | | 10,5-9,5 |
| Подтягивание на высокой перекладине  (М) , подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз | 8-9 | 1 | 3-4 | 7 | 3 | | 7-11 | | 16 |
| 10 | 1 | 3-4 | 8 | 4 | | 8-13 | | 18 |

Приложение №2

к дополнительной общеразвивающей

программе по волейболу

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**для спортивно-оздоровительных групп**

для ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-15 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольное упражнение | Возраст, лет | Уровень | | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | | |
| н | с | в | н | с | | в |
| Скоростные | Бег 30м, с | 11 | 6,3 и выше | 6,1- 5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3- 5,7 | 5,1 и ниже | |
| 12 | 6,0 | 5,8- 5,4 | 4,9 | 6,2 | 6,0- 5,4 | 5,0 | |
| 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 | |
| 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 | |
| 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 | |
| Координационн ые | Челночный бег 3\*10м, с | 11 | 9,7и выше | 9.3-8,8 | 8,5и ниже | 10,1и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже | |
| 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 | |
| 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 | |
| 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 | |
| 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11 | 140 и ниже | 165-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше | |
| 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 | |
| 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 | |
| 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 | |
| 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 | |
| Силовые | Бросок мяча 1 кг из-за головы стоя (м | 11 | 9,5 | 11,5-10 | 13,0-12 | 7,5 | 9,0-8,0 | 10,5-9,5 | |
| 12 | 11,0 | 13-11,5 | 14-13,5 | 8,0 | 9,5-8,5 | 11,0-10,0 | |
| 13 | 11,0 | 13-11,5 | 14-13,5 | 8,0 | 9,5-8,5 | 11,0-10,0 | |
| 14 | 12 | 14-12,5 | 15,5-14,5 | 8,5 | 10,0-9,0 | 11,5-10,5 | |
| 15 | 12 | 14-12,5 | 15,5-14,5 | 8,5 | 10,0-9,0 | 11,5-10,5 | |
| Подтягивание на высокой перекладине  (М) , подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше | |
| 12 | 1 | 4-6 | 7 | 4 | 11-15 | 20 | |
| 13 | 1 | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 | |
| 14 | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 | |
| 15 | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 12-13 | 18 | |

Приложение №3

к дополнительной общеразвивающей

программе по волейболу

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**для спортивно-оздоровительных групп**

для ОБУЧАЮЩИХСЯ 16-18 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольное упражнение | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| н | с | в | н | с | в |
| Скоростные | Бег 30м, с | 16 | 5,2 и ниже | 5,1- 4,8 | 4,4 и выше | 6,1 и ниже | 5,9- 5,3 | 4,8 и выше |
| 17,18 | 5,1 | 5,0- 4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9- 5,3 | 4,8 и выше |
| Координационн ые | Челночный бег 3\*10м, с | 16 | 8,2 и ниже | 8,0- 7,6 | 7,3 и выше | 9,7 и ниже | 9,3- 8,7 | 8,4 и выше |
| 17,18 | 8,1 | 7,9- 7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3- 8,7 | 8,4 и выше |
| Скоростносиловые | Прыжок в длину с места, см | 16 | 180 и ниже | 195- 210 | 230 и выше | 160 и ниже | 170- 190 | 210 и выше |
| 17,18 | 190 | 205- 220 | 240 | 160 | 170- 190 | 210 и выше |
| Силовые | Бросок мяча 1 кг из-за головы стоя (м | 16 | 12,5 и менее | 14,5-13 | 16-15 | 9,0 и менее | 10,5-9,5 | 12,0- 11,0 |
| 17,18 | 12,5 и менее | 14,5-13 | 16-15 | 9,0 и менее | 10,5-9,5 | 12,0- 11,0 |
| Подтягивание на высокой перекладине  (М) , подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз | 16 | 4 | 8-9 | 11 | 6 | 13-15 | 18 |
| 17,18 | 5 | 9-10 | 2 | 6 | 13-15 | 18 |