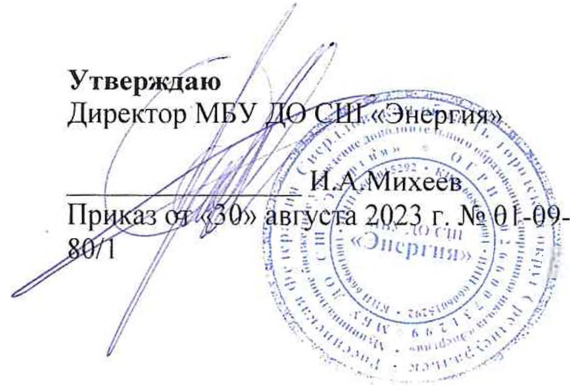


**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа «Энергия»
(МБУ СШ «Энергия»)**

Рассмотрена и согласована на заседании
педагогического совета
«30» августа 2023 г.
Протокол № 03

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ «Энергия»

И.А. Михеев
Приказ от «30» августа 2023 г. № 01-09-
80/1



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

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 1 год
ВОЗРАСТ СПОРТСМЕНОВ: от 6 лет

Среднеуральск, 2023 год

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН	5
3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК.....	7
3.1. Годовой календарный график на текущий год.....	7
3.1.1. Годовой план распределения часов (42 недели)	8
3.1.2. Тематическое планирование	9
3.2. Программный материал для занятий.....	9
3.2.1. Теоретическая подготовка.....	9
3.2.2. Общая физическая подготовка.....	9
3.2.3. Специальная физическая подготовка	11
3.2.3. Техничко-тактическая подготовка.....	17
4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	19
4.1. Организационные условия	19
4.2. Материально-техническое обеспечение	19
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	20
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «волейбол» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устава МБУ ДО СШ «Энергия» (далее – Учреждение).

Волейбол – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой занятий по волейболу являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Занятия волейболом общедоступны в различных спортивных учреждениях.

Занятия волейболом повышают деятельность всех систем организма, являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. При занятиях волейболом развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений.

Применение спортивных игр и с мячом в частности, в физическом воспитании старшего дошкольника и ребенка младшего школьного возраста играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

Подвижные игры с мячом всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные, у ребенка остается все, меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, все это негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей. Подвижные игры с элементами спорта способствуют развитию двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости; позволяют проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) разработана на основе обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренера-преподавателя с юными занимающимися.

Цели Программы:

- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма занимающихся посредством занятий волейболом;

- популяризация волейбола;

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям волейболом.

Задачи Программы:

1. Обучающие:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;

- формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом;

- приобретение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;

- овладение базовой техникой (основами) волейбола.

2. Развивающие:

- способствовать развитию координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции;

- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в футбол;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности занимающихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммунибельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропаганда здорового образа жизни;

- содействие в самоопределении, социальной адаптации;

- формирование духовно-нравственных качеств личности;

- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности;

- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Результаты освоения программы.

Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теоретической подготовки:

- история развития волейбола;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях волейболом.
- в области общей и специальной физической подготовки:*
- освоение комплексов физических упражнений;
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике волейбола;
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области технико-тактической подготовки:

- овладение основами техники и тактики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных нагрузок.

По итогам обучения по Программе в целом занимающиеся

Должны знать:

1. Состояние и развитие волейбола в России;
2. Меры безопасности;
3. Правила игры;
4. Терминологию волейбола.

Должны уметь:

1. Выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары по воротам;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой атаки и обороны.

Должны иметь навыки:

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, выполнять финты, различных видов приемов и передачи мяча;
2. Применение индивидуальных действий как в атаке, так и в обороне;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.
4. Владеть технической подготовкой игрока.

Контингент занимающихся.

На обучение зачисляются занимающиеся в возрасте от 6 лет, желающие заниматься волейболом, имеющие медицинскую справку от врача и заявление родителя (законного представителя).

Срок освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта - 1 год.

2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Программа включает в себя тренировочный план сроком освоения 1 год, который является её неотъемлемой частью.

Тренировочный план Программы:

- определяет содержание и организацию тренировочного процесса в Учреждении по Программе;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств, занимающихся определенного возраста.

Таблица 1

Наименование разделов	Количество часов
Теоретическая подготовка	4
Общая физическая подготовка	93
Специальная физическая подготовка	54
Технико-тактическая подготовка	38
Общее количество часов в год	189

3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный календарный график из расчета 42 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- общую физическую подготовку;
- специальную физическую подготовку;
- технико-тактическую подготовку;

Под расписанием занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом директора). Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, с учетом их тренировок в Учреждении.

При составлении расписания занятий (тренировок) продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать в астрономических часах - до 1 часа.

3.1. Годовой календарный график на текущий год

Продолжительность занятий в течении года: начало занятий - 01 сентября; окончание занятий - 31 мая.

Учреждение организует работу с занимающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Таблица 2

Начало занятий	01 сентября
Окончание занятий	31 мая
Продолжительность занятий	42 недели
Продолжительность недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	60 минут

3.1.1. Годовой план распределения часов (42 недели)

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									Итого
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1.	Теоретическая подготовка		2			2					4
2.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	11	10	10	10	12	93
3.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
4.	Технико-тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	5	5	38
Общее количество часов		20	22	20	21	22	20	20	21	23	189

3.1.2. Тематическое планирование

Таблица 4

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	4
1.1.	Инструктаж по мерам безопасности	
1.2.	История возникновения вида спорта и его развитие	
1.3.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	
1.4.	Правила вида спорта	
2.	Общая физическая подготовка	93
2.1.	Строевые упражнения	
2.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов	
2.3.	Общеразвивающие упражнения с предметами	
2.4.	Акробатические упражнения	
2.5.	Подвижные игры и эстафеты	
2.6.	Легкоатлетические упражнения	
2.7.	Гимнастические упражнения	
3.	Специальная физическая подготовка	54
3.1.	Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей (прыгучести)	
3.2.	Упражнения на развитие координационных способностей (ловкости)	
3.3.	Упражнения на развитие специальной быстроты	
4.	Технико-тактическая подготовка	38
4.1.	Перемещение, стойка игрока, повороты	
4.2.	Прием мяча, блокирование, защита	
4.3.	Передача мяча, прием мяча	
4.4.	Нападающий удар	
Итого часов		189

3.2. Программный материал для занятий

3.2.1. Теоретическая подготовка

1. Инструктаж по мерам безопасности.

2. История возникновения вида спорта и его развитие.

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

3. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Площадка для игры в волейбол в спортивном зале. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале.

4. Правила вида спорта.

3.2.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в

свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных волейболистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных волейболистов.

1. Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.

Перемена направления движения строя.

Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения.

Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с

поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

4. Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

5. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

7. Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

8. Спортивные игры.

3.2.3. Специальная физическая подготовка

1. Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей (прыгучести):

Основными средствами воспитания скоростно-силовых способностей мышц ног являются прыжковые упражнения и упражнения с отягощениями. При развитии скоростно-силовых способностей важно добиться проявления способности нервно-мышечного аппарата проявлять максимальное мышечное усилие в минимальный отрезок времени. При выполнении прыжковых упражнений юными волейболистами тренерам-преподавателям необходимо обращать внимание на максимальные усилия игроков при прыжках. Весьма эффективны прыжки, выполняемые после прыжков в глубину, являющиеся очень сильными раздражителями нервно-мышечного аппарата и в большей степени обеспечивающие воспитание и совершенствование его способности к быстрой проявлению максимального отталкивания. Высота тумбы для спрыгивания подбирается с учетом физической подготовленности игроков.

При выполнении упражнений с отягощениями не следует забывать о допустимых на организм юного волейболиста нагрузках в зависимости от возраста и его физической подготовленности, а также о том, что упражнения

с отягощениями должны быть скоростно-силового характера (приседание и быстрое вставание или выпрыгивание и т.д.). Угол сгибания в коленях должен быть 90-120 градусов.

Для воспитания и совершенствования прыгучести в основном пользуются следующими методами:

- повторный метод,
- метод непредельных усилий (30-50%),
- метод круговой тренировки с применением упражнений с отягощением и различных прыжковых упражнений (6-8 станций),
- соревновательный и игровой методы.

При развитии скоростно-силовых способностей необходимо придерживаться следующих параметров:

- количество повторений с отягощением в одной серии - 10-20;
- продолжительность интервалов отдыха - 2-3 мин;
- количество серий - 4-6;

Для упражнений без отягощения дозировки следующие:

- продолжительность одной серии - 10-20 повторений;
- интенсивность - без пауз между повторениями;
- интервал отдыха между сериями - 1-2 мин;
- количество серий - 5-7 в тренировке.

Примерные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей мышц ног:

Прыжок вверх из полуприседа со взмахом рук, отталкиваясь двумя ногами;

Подъем на тумбу из позиции шага с разноименным движением рук;

Прыжок на скамье вверх из позиции шага с разноименным движением рук;

Прыжок на тумбу/скамью с двух ног, со взмахом рук из предварительного полуприседа;

Прыжок на тумбу/скамью с напрыгивающего шага;

Прыжки на двух ногах через барьеры.

Примерные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей мышц плечевого пояса:

Бросок утяжеленного мяча от груди двумя руками из положения седа на пятках;

Стоя, отталкивание от стены руками, после падения вперед (руки прямые, только кисти, по типу отжиманий);

Подъем в упор, лежа с опорой на колени (стопы), из положения лежа на животе;

Бросок утяжеленного мяча, стоя в позиции шага;

Бросок мяча 0,5 кг одной рукой.

Примерные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей комплексно:

Бросок утяжеленного мяча от груди из положения сидя на скамье/тумбе;

Бросок утяжеленного мяча (0,5 кг) в прыжке двумя руками из-за головы.

2. Упражнения на развитие координационных способностей (ловкости):

Координационные способности тесно связаны с умением владеть своим телом при падениях, перекатах, применяемых при приёмах трудных мячей, а также при выполнении технических приёмов в безопорном положении (при нападающих ударах, блокировании, передачи мяча в прыжке, подачи в прыжке).

Любое движение, любой технический приём строится на основе старых координационных связей из знакомых волейболисту двигательных элементов. Поэтому способность быстро и точно овладеть новыми движениями во многом зависит от того, какой запас двигательных навыков уже накоплен игроком.

В связи с этим основная задача тренировки по воспитанию ловкости заключается в накоплении запаса элементов движений и совершенствовании способности к их овладению.

Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела. Иными словами: чем точнее волейболист ощущает свои движения, тем более высока его способность ко всякого рода двигательной перестройке и быстрому овладению новыми двигательными навыками.

Воспитание ловкости волейболиста - это совершенствование координационно сложных двигательных действий, а главное, способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении.

При подготовке волейболистов могут быть использованы спортивные и подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами (волейбольными, теннисными, жонглирование), прыжки через скакалку, прыжки через гимнастическую скамейку с поворотами вправо и влево на 90 и 180 градусов, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой, бег с преодолением препятствий, гимнастические и акробатические упражнения.

В дальнейшем при воспитании ловкости должно быть определено место овладению новыми двигательными навыками, умениями, совершенствованию способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки.

Основными особенностями упражнений, направленных на воспитание и совершенствование координационных способностей юных волейболистов, являются их новизна, сложность, не традиционность, возможность многообразных решений двигательных задач.

При выполнении координационных способностей используют следующие методические подходы:

- обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;

- воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;

- повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий;

- упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки;

- упражнения в каждом занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.);

объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, так как большой объем, и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

Примерные упражнения для развития точности действий:

Беговые и прыжковые упражнения в координационной лестнице:

- перемещения с правой (левой) ноги в каждую клетку лицом вперед;

- перемещения правым (левым) боком с зашагиванием в каждую клетку;

- в стойке волейболиста одна нога за лестницей (сбоку), вторая в лестнице перемещается в каждую клетку;

- прыжки ноги вместе (в клетку), ноги врозь (за клетку); - прыжки «змейкой» на одной ноге в лестнице.

Прыжки в длину с места толчков двумя ногами. Необходимо выполнить прыжок в длину на определенное расстояние:

- сначала на максимальное расстояние;

- потом на 75% от максимального;

- на 50% от максимального.

Броски мяча в баскетбольное кольцо с различных расстояний. Расстояния для бросков чередуются на основе большого контраста (например, чередование бросков с 3 и 6 м).

Примерные упражнения для развития прыжковой ловкости:

Броски теннисного мяча в мишень в прыжке с перехватыванием мяча из одной руки в другую;

Бросок волейбольного мяча в прыжке с поворотом на 90 гр., 180 гр.;

Прыжки через резиновый амортизатор с ловлей мяча.

Примерные упражнения для развития акробатической ловкости:

Ловля мяча с перекатом на бедро-спину;

Бросок мяча от груди двумя руками с перекатом. Выполнить бросок мяча от груди двумя руками в стену, с последующим перекатом на спину, вернуться в и. п. и поймать мяч

Варианты:

- выполнять в парах,

- и. п. - стойка волейболиста,

- бросок от головы двумя руками;

Кувырок вперед (назад) с последующей ловлей волейбольного мяча. Выполнить кувырок вперед и поймать мяч, брошенный партнером. Кувырок выполнять на гимнастическом мате. Сложность упражнения регулируется временем броска мяча.

3. Упражнения на развитие специальной быстроты:

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Можно выделить четыре элементарных проявления скоростных способностей волейболистов:

- быстрота реакции (простая и сложная). Сложная может быть реакция на движущийся объект (мяч, партнеры, соперники) и реакция выбора (когда из нескольких разновидностей технического приёма, нужно выбрать один, наиболее эффективный в данный момент);

- скорость одиночного движения;

- способность к быстрому началу движения (ускорения);

- способность к скорости перемещений.

Для эффективного воспитания скоростных способностей у юных волейболистов все используемые упражнения необходимо выполнять с максимальной или около максимальной скоростью.

Упражнения, предлагаемые для воспитания скоростных способностей волейболистов, должны отвечать трем требованиям:

- техника упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения на предельных скоростях (для детей используются простые упражнения);

- упражнения должны быть настолько хорошо освоены волейболистами, чтобы во время их выполнения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость их выполнения;

- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Воспитывая двигательную реакцию, следует помнить как о простой (ответ заранее известными движениями на сигнал либо ситуацию, имеющую сигнальное значение, например, свисток, голос и т.д.), так и сложной реакции, требующей выбора действий в определенной ситуации (реакция на движущийся объект, реакция выбора).

Воспитание быстроты реакции на движущийся объект.

Движущиеся объекты в волейболе - это мяч, партнеры и соперники. Для воспитания быстроты реагирования на движущийся объект полезны упражнения и игры с малыми мячами, такие как настольный теннис и бадминтон. Можно применять игру в парах с теннисным мячом у стены (игра типа сквош). Во всех этих играх скорость полета мяча или волана большая, и поэтому нагрузка на системы, отвечающие за быстрое реагирование, оказывается в тренировочном занятии максимальной. Полезными являются и некоторые упражнения без мячей. Например, бег в парах, когда один игрок в паре является ведущим, а второй ведомым. Они бегут трусцой и периодически ведущий резко меняет направление и скорость бега. Ведомый

должен мгновенно реагировать на эти изменения, изменять свой бег, как по направлению, так и по скорости. По сигналу тренера волейболисты меняются ролями.

Очень эффективны для воспитания быстроты реагирования - упражнения ритмики и аэробики.

Задача тренера - следить за волейболистами: насколько точно каждый из них повторяет упражнения тренера, у кого есть задержки по времени или неправильное воспроизведение темпа и ритма.

В упражнениях такого типа волейболисты должны иметь максимальную концентрацию на быстроте и точности воспроизведения ритма, темпа действий и правильности выполнения движений.

Воспитание быстроты реакции выбора.

Такая реакция предполагает, что у волейболиста есть несколько вариантов выполнения разновидностей того или иного технического приёма, и он должен быстро выбрать один из них - тактически наиболее целесообразный.

Из этого понятно, что время реакции выбора зависит от собственно быстроты реагирования и технико-тактической подготовленности игрока. Для воспитания быстроты реакции такого типа нужны упражнения, в которых игрок ставится в положение, когда ему нужно быстро и точно выбрать один из вариантов выполнения технического приёма или тактический действий.

Скорость одиночного движения в основном встречается в волейболе при выполнении нападающего удара и «силовой» (скоростной) подачи в прыжке, когда необходима максимальная скорость бьющей руки.

Для воспитания способности к быстрому началу движения (ускорения) можно использовать челночный бег на короткие отрезки, эстафеты, ускорения и т.д.

Некоторые методические указания при воспитании скоростных способностей у юных волейболистов:

1. При воспитании скоростных способностей продолжительность пауз между упражнениями следует планировать так, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а функциональные затраты в организме уже в значительной мере восстановлены. Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями, с интервалами отдыха между сериями 3-5 минут.

2. Над воспитанием скоростных способностей надо работать в первой половине тренировки.

3. Скоростные упражнения выполняются после хорошей разминки.

4. С целью воспитания скоростных способностей у юных волейболистов применяется комплексный метод тренировки, включающий подвижные и спортивные игры, игровые упражнения (эстафеты), а также комплексы специальных подготовленных упражнений, стимулирующих повышение частоты и скорости движения.

5. Упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, должны выполняться с максимальной скоростью. Кроме того, начальная фаза этого упражнения должна начинаться с мгновенного и точного реагирования.

6. Длительность упражнения должна быть небольшой, и возникающее во время его выполнения утомление не должно приводить к снижению скорости (число повторений в серии 4-5 раз). Продолжительность интервалов отдыха должна обеспечивать полное восстановление энергетических источников, чтобы каждое последующее упражнение выполнялось с максимальной интенсивностью. Интервалы отдыха между сериями 3-5 минут.

Для воспитания скоростных способностей юных волейболистов применяются в основном: повторный, игровой и соревновательный методы.

Примерные упражнения на развитие быстроты двигательной реакции (простой и сложной) в комплексе с быстротой перемещения и отдельных движений:

- ускорение к фишкам с ловлей теннисного мяча;
- ловля теннисного мяча, брошенного партнером в пол с отскоком;
- бег 38 м к подброшенным мячам;
- ускорение за брошенным теннисным мячом.

3.2.3. Техничко-тактическая подготовка

1. Перемещение, стойка игрока, повороты.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Повороты лицом и спиной вперед. Защитная стойка. Стойка волейболиста и перемещения.

2. Прием мяча. Прием мяча: прием мяча сверху двумя руками; прием мяча, отскочившего от стены после броска; прием мяча, направленного броском через сетку; прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения; жонглирование, стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения; прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину.

3. Блокирование. Блокирование: создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук; одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки; блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу.

4. Нападающий удар. 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 мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

5. Передачи мяча. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шпуре; над 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 вступу с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

6. Подача мяча. Поддачи: 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.

7. Защита. Техника защиты.

1. 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.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием двумя руками: прием подвешенного мяча, выброшенного 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.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Организационные условия

Организационные условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «волейбол» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки занимающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям занимающихся.

Форма обучения: очная.

Форма организации тренировочного процесса:

- групповые с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

Наполняемость группы: 14-24 человек.

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 4,5 часов.

Таблица тренировочной работы и требования по организации

Таблица 5

Возраст занимающихся	Период обучения	Разряд (не ниже)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (час./нед.)
От 6 лет	1 год	Без разряда	14	24	4,5

Тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 42 недели.

4.2. Материально-техническое обеспечение

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы предусматривают:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

медицинское обеспечение занимающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Имеется ряд причин, обязывающих тренера-преподавателя серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию - профессию тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера-преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов. Игра моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможности их решения.

Спортивная деятельность обладает очень большими возможностями решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными волейболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости,

решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера-преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных волейболистов, формирование их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение волейболистов в систему взаимопомощи и самооценки при выполнении заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и волейбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;

- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер. Тренер-преподаватель должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное, по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер-преподаватель должен привлекать родителей своих занимающихся, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренера-преподавателя должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное, правильная реакция на оценку этих поступков.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы:

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozzrastnaya-fiziologiyafiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html
2. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.
3. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 176 с.
4. Беляев, А.В. Волейбол: Учебник для вузов / Под общ. ред. А.В. Беляев, М.В. Савина, - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с., ил.
5. Булыкина, Л.В. Волейбол: учебник / Л.В. Булыкина, В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил.
6. Булыкина, Л.В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"], 2014. - 79 с.: рис.
7. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - 2-е изд., стереотип. - М.: Спорт, 2019 - 184 с., ил.
8. Губа, В.П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019. - 191 с.: ил. 150
9. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу: учеб. пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с начинающими). - М.: ФиС, 1970. - 189 с.: ил.
10. Железняк, Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров дет. и юнош. спортив. коллективов / Железняк Ю.Д., Клещев Ю. Н., Чехов О.С. - М.: ФиС, 1967. - 295 с.: ил.
11. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. - 4-е изд. - М.: Спорт, 2019 - 200 с. : ил.

12. Майерс, Томас Анатомические поезда / Томас Майерс; [пер. с англ. Н.В. Скворцовой, А.А. Зимина]. - М.: Эксмо, 2018. - 320 с. : ил. - (Медицинский атлас).

13. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев - М., Спорт, 2005, 2019.

14. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физ. культура, 2010. - 230 с.: табл.

15. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Г. Никитушкин, - М.: Физ. культура, 2010. - 203 с.: табл.

Перечень ресурсов в сети интернет:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).

2. Официальный интернет-сайт Федерации волейбола России (<https://volley.ru/>).

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<https://rusada.ru/>).

4. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области (<https://minsport.midural.ru/>).

5. Официальный интернет-сайт Федерации волейбола Свердловской области (<https://volley-ural.ru/>).

Для создания единой информационной среды, в учреждении функционирует сайт (<https://sports-energy.ru/>) в сети Интернет.

На сайте школы идет постоянное обновление информации, новости для тренеров-преподавателей, обучающихся и родителей.

Помимо важной информации сайт используется для организации тренировочного процесса. На время дистанционного обучения каждый спортсмен имеет возможность на сайте учреждения скачать план самостоятельной работы для каждого вида спорта и этапов подготовки, а также самостоятельно повторить, отработать рабочую программу, тем самым обеспечив непрерывность тренировочного процесса.