|  |
| --- |
| Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  «Ботлихская районная детско-юношеская спортивная школа»  «Утверждаю»  Директор МБУДО «БРЖЮСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Магомедгаджиев М. Д,/  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.  ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  ПО ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ ЮНОШЕЙ (НП-1)  ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-11 ЛЕТ  Разработчик: Методический кабинет    с. Ботлих 2020 г. |

**Пояснительная записка**

На современном этапе развития общества происходит снижение уровня здоровья порастающего поколения, растёт количество детей, имеющих всевозможное отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепления здоровья детей является важнейшей задачей в деятельности муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Ботлихская районная ДЮСШ». В решении этой задачи первостепенное значение имеет тренер-преподаватель учреждения.

Тренер-преподаватель обязан не только организовать и проводит учебно-тренировочный процесс, но уделить огромное внимание воспитанию учащихся. Тренер-преподаватель помимо всего должен воспитать в учащихся самостоятельность, помогать ему решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение учащимся себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей, в том числе:

\* в самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);

\* в самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);

\* самоиденфикации (определение своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

Тренеру-преподавателю важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренер-преподаватель поддерживает природное любопытство учащихся, их любознательность, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляются принципиальна возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Создавая настоящую программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для учащихся 10-11 лет, тренер-преподаватель опирается на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, допущенную Министерством по физической культуре и спорту РФ.

Актуальность программы заключается в том, что подрастающее поколение в районе значительно теряют в показателях критериев здоровья, понижения мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие к здоровому образу жизни необходимо занятием спортом, в том числе и волейболом с младшего школьного возраста.

Настоящая общеобразовательная программа по волейболу предусматривает этап начальной подготовки (НП-1) – рассчитанный на 1 год.

**Цель программы:** содействие гармоничному физическому развитию учащихся через обучение волейболу, привитие навыков здорового образа жизни, укрепления здоровья.

**Задачи программы:**

1. *На этапе начальной подготовки:*

- обучение основам техники перемещений, стоек, приёму и передачи мяча;

- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

**Режим учебно-тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Год обучения | Минимальное число учащихся в УТГ | Максимальное количество часов в неделю | Максимальное количество часов за учебный год |
| НП | 1 | 12 | 6 | 240 |

**Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные;

- теоретические и учебно-тренировочные занятия;

- игровые, проверочные.

**Условия реализации программы:**

наличие спортивного зала или волейбольной площадки, инвентаря для силовых тренировок, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр.

**Ожидаемые результаты:**

*а) по общей физической подготовке:* развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики волейбола, выполнение контрольных нормативов, соответствующие по возрасту и году обучения.

*б) по специальной физической подготовке:*выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии требованиями каждого года обучения.

*в) по технико-тактической подготовке*: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

*г) по теоретической подготовке:* знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** |
| Теоретическая подготовка | 6 |  |  |
| Общая физическая подготовка | 46 |  |  |
| Специальная физическая подготовка | 54 |  |  |
| Техническая подготовка | 54 |  |  |
| Тактическая подготовка | 46 |  |  |
| Интегральная подготовка | 10 |  |  |
| Соревновательная деятельность | 4 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | \* |  |  |
| Приёмные и переводные испытания | 4 |  |  |
| Соревновательная подготовка | по плану |  |  |
| Общее количество часов: | 240 |  |  |

**Содержание программы**

Организация и планирование в учебно-тренировочных группах начальной подготовки

(НП-1)

Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом задач и принципов многолетней подготовки обучающихся. На этапе начальной подготовки главное внимание уделяется обучению технике основных приёмов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придаётся развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты действий, ловкости, координации, выносливости. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

**Общая физическая подготовка**

***Строевые и порядковые упражнения:*** Общее понятие о строевых упражнениях и командах.Действия в строю на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

***Ходьба:*** обычная , спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом.

***Бег:***На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения.

***Прыжки:*** в дину в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнёра, выпрыгивание на разные высоты.

***Метания:*** теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений.

***Гимнастические упражнения без предметов:***упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

***Упражнения на гимнастических снарядах:*** на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

***Подвижные игры и эстафеты:*** с элементами бега, прыжков, лазания, метания, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, популярные подвижные игры (на усмотрение тренера-преподавателя).

***Спортивные игры:*** пионербол, баскетбол, гандбол, бадминтон, футбол и др.

**Специальная физическая подготовка**

Бег с остановками и изменением направления, «челночный» бег на 5,6 и 10 метров.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнения определённого задания, ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360ᵒ, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д.

Подвижные игры – на усмотрение тренера-преподавателя.

Упражнения на развитие прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (1 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, рукам держатся на уровне лица.; быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями. Многократные броски набивного мяча (1 кг) над собой в прыжке и ловля в процессе приземления. Стоя на расстоянии 1-2 метров от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч о стенку и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком, и спиной вперёд. То же с отягощением. Запрыгивания на предмет, постоянно увеличивая высоту и количество прыжков подряд..

Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий, прыжки с места вперёд, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же делая разбег.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

**Технико-тактическая подготовка**

***Техника нападения***

1. Перемещения и стойки: стойки - основная, низкая.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками над собой – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике; зоны6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2 и т. д.; передачи в стену с изменением высоты и расстояния, передачи на точность.
3. Отбывание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё; стоя на площадке.
4. Подачи: нижняя прямая (боковая) – произвольно; подача из-за лицевой линии в пределы площадки (в правую, в левую половины площадки).
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар – ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в разбеге.

Удар через сетку по мячу подброшенному с передачи.

***Техника защиты***

1. Перемещение и стойки: внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки, сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Приём сверху двумя руками: приём мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);
3. После броска партнёром через сетку (расстояние 4-6 м); приём нижней прямой подачи.
4. Приём снизу двумя руками: приём подвешенного мяча, наброшенного партнёром – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперёд вверх, над собой, один на месте; «жонглирование» стоя на месте и в движении; приём подачи и первая передача в зону нападения.

***Тактика нападения***

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, кулаком, ногой, снизу; передача мяча на «свободное место», на игрока, слабо владеющего приёмов мяча.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6.5.1 с игроком зоны 3 или 2 при приёме подачи.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии; приём подачи и первая передача в зону 3/2, вторая передача игроку зоны 4/2.

***Тактика защиты***

1. Индивидуальные действия: выбор места при приёме подачи; при приёме мяча, направленного соперником через сетку; при блокировании (выход в зону «удара»);

при страховке партнёра; выбор способа приёма мяча от соперника – сверху или снизу.

1. Групповые действия: взаимодействие игроков при приёме подачи; игроков зон 1 и 5 с игроком зоны6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 сигрокам зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 и т. д.
2. Командные действия: расположение игроков при приёме подачи; при нападающем ударе соперника и т. д.

**Интегральная подготовка**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных качеств.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирований (имитация, подводящие упражнения).
3. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях: индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите.
4. Многократное выполнение технических приёмов подряд.
5. Учебные игры. Задания по технике и тактике на основе изученного материала.

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса. В этом случае теоретические занятия можно органически связать с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения, проблемный метод анализа конкретных ситуаций.

Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в учебно-тренировочных группах начальной подготовки следует учитывать возраст и излагать теоретический материал в доступной форме. Тренером-преподавателем должен быть разработан план теоретических занятий, в который можно внести коррективы.

В содержании учебного материала учебно-тренировочных групп НП обычно выделяется 6 основных тем, а именно:

1. ***Тема № 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации*** – где отражаются; история спорта (вида спорта); задачи физической культуры и спорта; оздоровительное и воспитательное значение физической культуры и спорта.
2. ***Тема № 2. Сведение о строении и функции организма человека*** – краткие сведения о строении организма человека; влияние систематических занятий спортом; развитие физических качеств; формирование правильной осанки, гармоничного телосложения; повышение умственной и физической работоспособности.
3. ***Тема № 3. Влияние физических упражнений***–влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы; работоспособность мышц и подвижность суставов; развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. ***Тема № 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль*** – личная гигиена; гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; местам занятий и оборудованию; временное ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта; предупреждение травм при учебно-тренировочных занятиях; доврачебная помощь пострадавшим; использование естественных факторов природы в целях закаливания организма; врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питание; гигиена учебно-тренировочного процесса.
5. ***Тема № 5. Нагрузка и отдых***–взаимосвязь физических компонентов; соревновательные и тренировочные нагрузки; объём и интенсивность тренировочной нагрузки; дозирование нагрузки.
6. ***Тема № 6***.***История волейбола.Правила волейбола. Судейская терминология.***

**Зачётные требования**

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | Возраст (лет) | | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,8 | 4,5 |
| 2 | Бег 30 м (6х5) (сек) | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,5 | 10,5 | 10,2 | 10,0 | 9,8 |
| 3 | Бег 92 м (сек) | 31,0 | 30,0 | 29,0 | 28,0 | 27,0 | 26,5 | 26,0 | 25,5 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 165 | 170 | 180 | 190 | 200 | 220 | 230 |
| 5 | Прыжок вверх с разбега «Абалакова» (см) | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 50 | 55 |
| 6 | Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками сидя (м) | 3,0 | 3,5 | 5,0 | 6,2 | 7,2 | 8,0 | 9,0 | 9,5 |

**Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | Возраст (лет) | | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Потеря подач из 10 попыток(%) | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 | 10 |
| 2 | Ошибка при приёме подач из 10 попыток(%) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 20 | 10 | 10 |
| 3 | Эффективность нападающего удара из 10 попыток (выигрыш) | \* | \* | \* | \* | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 4 | Полезное блокирование из 10 попыток(%) | \* | \* | \* | \* | 20 | 30 | 30 | 40 |

Организация и планирование подготовки

1. двумя руками с последующим падением; снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро; приём отскочившего от сетки мяча.
2. Блокирование: одиночное в зонах 3.2.4; блокированиенападающего удара с различных передач.

**Воспитательная работа**

Главная задача в учебно-тренировочных занятиях с учащимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности своей Родине, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением учащегося во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя сочетание задач учебно-тренировочного процесса и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности необходимо начинать с первых занятий. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками.

На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что успех зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе учебно-тренировочных занятий все более важное, значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальным знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания учащегося принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры. Формировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочного процесса и соревнований.

**Виды воспитания**

1. **Политическое** – воспитание патриотизма, верности Отечеству.
2. **Профессионально-спортивное** – развитие волевых и физических качеств, воспитание эмоционально-волевой устойчивости, способности переносить физические и психические нагрузки.
3. **Нравственное** - воспитание преданности идеалам Отечества, развитие чувства долга, чести, уважения к окружающим.
4. **Правовое** – законопослушность.

Общая психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Тренер-преподаватель формирует у обучающегося такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении учебно-тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);

- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;

- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

**6. Медико-биологическая контроль**

Медико–биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Врачебный контроль осуществляется силами врачей общеобразовательных школ в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего плана подготовки.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят в начале учебного года на базе врачебно-физкультурного диспансера. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по учебно-тренировочному режиму. Результаты обследования в конце учебного года заносятся в личную кату обучающегося.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного учебно-тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе учебно-тренировочного процесса. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость учебно-тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится после того, как обучающийся приступил к учебно-тренировочным занятиям после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как обучающийся переносит максимальные учебно-тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого обучающегося позволяет своевременно вносить коррекцию в планы учебно-тренировочных занятий, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

- сокращение количества и снижение калорийности потребляемой пищи

- сокращение количества употребляемых жидкости и соли

**7.Ожидаемые результаты**

1. Укрепление здоровья обучающихся, формированию здорового образа жизни.

2. Профилактика безнадзорности, правонарушений среди несовершеннолетних.

3. Овладение двигательными умениями и навыками.

4. Освоение правил соревнований..

5. Знание истории возникновения волейбола.

7. Выполнение нормативов на разряд.

**8.Материально-техническое обеспечение**

- Спортивный зал.

- Волейбольная сетка

- Спортивный инвентарь и оборудование для волейбола