Оглавление

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Страница** |
| 1. | **Пояснительная записка** | 3 |
| 1.1 | Отличительные особенности вида спорта волейбол | 4 |
| 1.2 | Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность | 5 |
| 1.3 | Цели, задачи | 6 |
| 1.4 | Сроки реализации | 7 |
| 1.5 | Ожидаемые результаты | 8 |
| 2. | **Учебный план** | 9 |
| 2.1. | Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям | 9 |
| 3. | **Содержание Программы** | 12 |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | 12 |
| 3.2 | Физическая подготовка | 14 |
| 3.3 | Техническая подготовка | 19 |
| 3.4 | Тактическая подготовка | 22 |
| 4. | **Методическое обеспечение Программы** | 27 |
| 4.1 | Условия реализации программы | 27 |
| 4.2 | Методические приемы и формы организации занятий | 27 |
| 4.3 | Техника безопасности в процессе реализации Программы | 29 |
| 4.4 | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы | 33 |
| 5. | **Перечень информационного обеспечения** | 35 |

1. **Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основе ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической

культуре и спорте в Российской Федерации»;

- на основе приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- на основе приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года

№ 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- на основе Постановления Главного государственного врача

Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660;

- в соответствии с Уставом МАУ ДО ДЮСШ № 2 ТМР;

- с учетом примерной программы спортивной подготовки по волейболу для ДЮСШ и СДЮШОР, авторы: Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П., 2005г.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

***1.1 Отличительные особенности вида спорта волейбол***

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень — «технико-физическая», нужна еще организация действий спортсменов — индивидуальных, групповых и командных.

***1.2 Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность***

Общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

**Актуальность** программы в том, что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в спортивной школе способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Настоящая программа предназначена для подготовки волейболистов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

**Новизна** программы, заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей ребенка. С другой стороны, программа взаимосвязана с дополнительной предпрофессиональной образовательной программой в области физической культуры и спорта по виду спорта волейбол, реализуемой в детско-юношеской спортивной школе.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной общеразвивающей программы по виду спорта волейбол.

**Основополагающие принципы**:

- принцип индивидуализации – предполагает учет личных возможностей и способностей ребенка;

- принцип доступности – программа построена на доступном в изложении материале;

- принцип последовательности - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической подготовки.

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и комплексного контроля).

***1.3 Цели, задачи Программы***

**Цель**ю Программы является: физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи Программы:

*Образовательные:*

· содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

· обучить основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке.

*Развивающие:*

· развить любознательность как основу познавательной активности детей;

· развить координацию движений и основные физические качества;

· сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

*Воспитательные:*

· воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

· воспитать дисциплинированность;

· способствовать снятию стрессов и раздражительности.

***1.4 Сроки реализации Программы, наполняемость групп.***

**Сроки реализации программы**: 10 лет.

**Общее количество часов** по программе: 2760 часов

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (Приложение N 3  
к [СанПиН 2.4.4.3172-14](http://ivo.garant.ru/#/document/70731954/entry/1000) Рекомендуемый режим занятий детей в организациях дополнительного образования)

**Возраст детей**: данная программа рассчитана на детей от 8 до 18 лет.

**Минимальный возраст** зачисления на обучение: 8 лет.

**Наполняемость групп** представлена в таблице 1.

Таблица 1

Требования к спортивной подготовке, наполняемость групп

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Максимальная наполняемость групп | Требования к спортивной подготовке на конец года |
| СО | 1 | 20 | Выполнение нормативов ОФП |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 |
| 7 |
| 8 |
| 9 |
| 10 |

**Формы и режим занятий.** Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные, теоретические занятия. Занятия учебных групп проводятся три раза в неделю по два академических часа по расписанию, утвержденному администрацией ДЮСШ, составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и знакомство обучающихся с основами выбранного вида спорта.

Общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» предполагает любой уровень подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 8 лет, желающие заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивно-оздоровительной деятельности.

***1.5 Ожидаемые результаты***

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

В результате регулярного посещения занятий обучающиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- приобрести навыки и умения по волейболу;

УМЕТЬ:

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

ЗНАТЬ:

- основы строения и функций организма;

- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;

- правила оказания первой помощи при травмах;

- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;

- правила игры в волейбол;

- места занятий и инвентарь.

**Способы проверки ожидаемых результатов** осуществляются с использованием педагогического контроля, определяющего эффективность реализации программы.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования. - текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения.

- промежуточный и итоговый контроль проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

**Формами подведения итогов по программе** являются:

Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания.

Для проверки результатов обучения проводится прием контрольных нормативов по ОФП (Таблица 6).

**2. Учебный план**

***2.1 Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям***

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Установленная учебная нагрузка является минимальной. Учебно-тематический план рассчитан на 46 учебных недель. Распределение учебных часов по предметным областям представлено в таблице 2.

Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься волейболом и решает задачу физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники волейбола в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

**По окончании первого года обучения, обучающиеся должны:**

1. Знать общие основы волейбола;

2. Иметь представление о технических приемах в волейболе;

3. Научиться распределять свою физическую нагрузку;

4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;

5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;

**По окончании последующих годов обучения, обучающиеся должны:**

1. Уметь играть по правилам;

2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;

3.Освоить технику верхних передач;

4.Освоить технику передач снизу;

5.Освоить технику верхнего приема мяча;

6.Освоить технику нижнего приема мяча;

7.Освоить технику подачи мяча снизу;

8. Уметь управлять своими эмоциями;

9. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Таблица 2

Примерный учебный план спортивно-оздоровительного этапа отделения волейбол

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки СО | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год | 7 год | 8 год | 9 год | 10 год |
| весь период | | | | | | | | | |
| **Объем недельной нагрузки** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| Теоретическая подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Общая физическая подготовка | 106 | 106 | 106 | 106 | 106 | 106 | 106 | 106 | 106 | 106 |
| Специальная физическая подготовка | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| Технико- Тактическая подготовка | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 |
| Контрольные испытания | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **Всего часов за 46 недель** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** |

*Примечание:\*Объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) определен приложением № 1 «Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125.*

**3. Содержание программы**

***3.1 Теоретическая подготовка***

* История возникновения и развития волейбола.
* Правила безопасности при занятиях волейболом.
* Правила игры.
* Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
* Режим дня спортсмена.
* Значение технической подготовки в волейболе.
* Значение ОФП в подготовке волейболистов.
* Значение тактической подготовки в волейболе.

Тема 1. История развития волейбола. Общие основы волейбола

Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола.

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма.

Тема 3. Правила игры в волейбол и методика судейства.

Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; методика судейства соревнований; терминология и жестикуляция.

Тема 4. Гигиена.Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения; определение и исправление ошибок; задачи тренировочного процесса; показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).

Основы совершенствования технической подготовки; методы и средства технической подготовки.

Контроль технической подготовкой.

Тема 7.Физическая подготовка.

Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.

Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.

Индивидуальный подход к воспитанникам объединения при решении задач физической подготовки.

Виды контрольных тестов по физической подготовке. Тестирование.

Тема 8.Техника игры в волейбол. Техника игры, ее характеристика; особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.

Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.

Нормативные требования и испытания по технической подготовке.

Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

* Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.
* История развития волейбола в России.
* Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.
* Врачебный контроль.
* Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.
* Значение технической и тактической подготовки в волейболе.

Тема 1. Техника безопасности. Профилактика травматизма

Тема 2. История развития волейбола в России. История возникновения волейбола. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

Тема 3. Личная гигиена.Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 5. Спортивные соревнования. Организация и проведение. Роль соревнований, в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Тема 6. Основы техники и тактики игры.Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

***3.2 Физическая подготовка***

***В течение всех годов обучения***

*Общеразвивающие упражнения*

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с волейбольными мячами

ОРУ в парах

*Общая физическая подготовка (ОФП)*

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

Эстафеты. Подвижные игры.

***«Салки по месяцам***». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

***«Азбука»*.** Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

***«Делай наоборот*».** Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Тренер-преподаватель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

***«Вызов номеров»*.** Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Тренер-преподаватель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

*Правило* 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

*Правило* 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

***«Эстафета цветов (зверей, птиц)»****.* Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Тренер-преподаватель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

***«Пустое место»***. Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

***«Удочка»***. Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

***«Охотники и утки»***. Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

***«Дни недели»*.**  Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит тренер-преподаватель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

***«Кто дальше прыгнет*».** Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

***«Подвижная цель»*.** Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

*Правила*:1 Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

***«Вращение обручей»*.** Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу тренера-преподавателя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

***«На новое место»*.** Дети строятся в 2-4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу тренера-преподавателя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

Волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

Футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

*Специальная физическая подготовка (СФП)*

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

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

*Общеразвивающие упражнения*

ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.

*Общая физическая подготовка (ОФП)*

Упражнения с набивными мячами.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.

Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.

Упражнения на ловкость.

*Специальная физическая подготовка (СФП)*

Специальные упражнения для развития выносливости

Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег

Двухсторонние игры соревновательного характера

Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Контрольно-оценочные и переводные испытания

Планирование на следующий учебный год.

***3.3 Техническая подготовка***

***1-й год обучения***

* Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства
* Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
* Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
* Определения и исправления ошибок.
* Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
* Основы совершенствования технической подготовки.
* Методы и средства технической подготовки.

*Техника выполнения нижнего приема*

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

*Техника выполнения верхнего приема*

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

*Техника выполнения нижней прямой подачи*

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

*Техника выполнения верхней прямой подачи*

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

*Техника выполнения нижней боковой подачи*

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

*Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару*

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

***Последующие года обучения***

*Техника выполнения нижнего приема*

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

*Техника выполнения верхнего приема*

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения нижней прямой подачи*

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения верхней прямой подачи*

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения нижней боковой подачи*

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару*

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения нападающего удара*

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

***3.4 Тактическая подготовка***

***1-й год обучения***

*Обучение индивидуальных действий:*

* Обучения тактике нападающих ударов;
* Нападающий удар задней линии;
* Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
* Нападающий удар толчком одной ноги;
* При выполнении вторых передач;

*Обучение групповым взаимодействиям:*

* Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
* Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
* Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
* Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

*Обучение индивидуальным действиям*

* Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
* Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

*Обучение технике передаче в прыжке:*

* откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
* Упражнения на расслабления и растяжения.
* Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
* Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
* Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

**Игровая подготовка**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

***В последующие года обучения***

*Обучение и совершенствование индивидуальных действий:*

* Совершенствование тактики нападающих ударов;
* Нападающий удар задней линии;
* Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
* Нападающий удар толчком одной ноги;
* При выполнении вторых передач;

*Обучение групповым взаимодействиям:*

* Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
* Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
* Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
* Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

*Обучение технике передаче в прыжке:*

* Откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
* Упражнения на расслабления и растяжения.
* Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
* Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
* Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

**Игровая подготовка**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

**Воспитательная работа**

Важным условием успешной работы со спортсменами является:

- единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена,

- итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться. Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;

- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);

- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

• Личный пример и педагогическое мастерство тренера;

• Высокая организация учебно-тренировочного процесса;

• Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив;

• Система морального стимулирования.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

**Самостоятельная работа.**

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения и др.). Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа). Упражнения на гибкость, расслабление. Кросс, спортивные игры, плавание.

**Работа с родителями**

Существенное место в системе работы тренера с родителями обучающихся отводится психолого-педагогическому просвещению.

Формы взаимодействия педагогов и родителей.

- Родительское собрание.

- Совместная работа по организации и проведению мероприятий, соревнований и т.д.

- Индивидуальные (групповые) консультации

Собственно, в ходе взаимодействия с родителями тренер понимает собственную роль в воспитании детей.

**Материально техническое обеспечение образовательного процесса**

Для тренировок по футболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

* Спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками и волейбольной сеткой;
* Волейбольные мячи -15-20 штук
* Скакалки;
* Мячи набивные.

**4. Методическое обеспечение программы**

***4.1 Условия реализации Программы***

Программа рассчитана на детей от 8 до 18 лет сроком на 10 лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Мониторинг реализации Программы представлен в таблице 3.

Таблица 3

Мониторинг реализации Программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды контроля | Форма и содержание | Показатели |
| Предварительный контроль | Антропометрия | Оценка общей физической подготовленности |
| Текущий контроль | Наблюдение | Оценка усвоения изучаемого материала |
| Промежуточный и итоговый контроль | Тестирование | Выполнение контрольных нормативов |

***4.2 Методические приемы и формы организации занятий***

В тренировочном процессе широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, которые представлены в таблице 4:

Таблица 4

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Форма  занятий | Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса | Дидактический  материал,  техническое оснащение | Форма  подведения итогов |
| Теоретическая подготовка | - беседа;  -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов  - самостояте-  льное чтение специальной литературы;  -практические занятия | - сообщение новых знаний;  - объяснение;  - работа с учебно-методической литературой;  -работа по фотографиям;  -работа по рисункам;  -работа по таблицам;  -практический показ. | - фотографии;  - рисунки;  -учебные и методические пособия;  -специальная литература;  -учебно-методическая литература;  -научно-популярная литература;  -оборудование и инвентарь. | - участие в беседе;  -краткий пересказ учебного материала;  - семинары;  -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам. |
| Общая физическая  подготовка | -учебно-тренировочное занятие | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | -учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература. | контрольные нормативы по общей физической подготовке.  - врачебный контроль. |
| Специальная физическая подготовка | - учебно-тренировочное занятие | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература; | контрольные нормативы и упражнения  текущий контроль. |
| Техническая подготовка | -учебно-тренировочное занятие  - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная. | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература;  -спортивный инвентарь. | контр.упр. нормативы и контр.  тренировки.  текущий контроль. |
| Соревнования | - контрольная тренировка;  - соревнование | - практический; | -спортивный инвентарь | протокол соревнований, промежуточный, итоговый |
| Контрольно-переводные испытания | фронтальная, индивидуально-фронтальная. | - практический;  - словесный; | - спортивный инвентарь, методические пособия; | протокол  вводный, текущий. |
| Медицинский контроль | групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная. | - практический;  - словесный; | - оборудование для тестирования. | вводный. |

**Методы организации занятий**.

***Фронтальный метод*** помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

***Групповой метод*** позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

***Индивидуальный метод*** обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

В процессе занятия в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся используются:

***Игровой метод*** - придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

***Структурный метод*** - последовательное разучивание и усвоение  
движений.

***Метод усложнения*** - обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного  
добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии  
постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное  
движение.

***Метод сходства*** - помогает формировать идею простого движения в  
разнообразные варианты.

***Метод блоков*** - используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком.

***4.3 Техника безопасности в процессе реализации Программы***

Общие требования безопасности.

1.   К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2.   Занятия по волейболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

3.   При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

4.    В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

5.   Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий.

1.  Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий волейболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и без каблуков). Играть в волейбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2.  Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления стоек и волейбольной сетки, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

3.  Тренер должен проверить состояние спортивной площадки необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

В случае проведения занятий на улице необходимо выполнение следующих требований. Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг волейбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку волейбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

Волейбольный мяч должен быть круглым, без выступающих швов. От того, как накачан мяч, зависит качество приема. Чрезмерно накачанный мяч будет жестко ударять по пальцам. Давление внутри мяча должно составлять 0,48—0,52 кг/см2. Если нет манометра, то пригодность мяча к игре можно определить, надавив пальцами на его поверхность (пальцы должны слегка, до 1 см, деформировать поверхность мяча) или измерив, на какую высоту подскакивает мяч от пола. Мяч, падающий на пол с высоты 1 м, должен подскочить на 45—50 см. Вес мяча не должен превышать 280 гр.

Требования безопасности во время занятий.

1.    Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников.

2.    Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

3.    Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера.

4. Выполнять правила игры в волейбол.

5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

8. Часто травмы пальцев у юных волейболистов случаются из-за ударов по мячу, летящему с дальних расстояний. Чтобы предупредить такие травмы, нужно уменьшить расстояния между занимающимися при передаче мяча и следить, чтобы подачи производились с близкого расстояния от сетки. Необходимо обучить новичков принимать летящий с большой скоростью мяч двумя руками снизу.

9. Тренер по волейболу заранее должен ознакомить своих воспитанников с тем, как правильно выполнять те или другие сложные упражнения. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время для разминки и сделать ее более интенсивной. Перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы. Вес отягощений должен увеличиваться постепенно и быть в пределах, доступных для данного контингента занимающихся. Ускорения, выполняемые в спортивном зале, нужно организовывать так, чтобы занимающиеся имели возможность остановиться, не добегая до стены.

При бросках и ловле набивных мячей группу занимающихся следует располагать так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью юных волейболистов.

Прежде чем учить начинающих волейболистов выполнять такие сложные приемы игры, как нападающий удар, подача на силу, необходимо провести с ними хорошую разминку, чтобы разогреть все группы мышц — тогда не будет растяжений, вывихов и ушибов.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.  Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера.

3.При получении обучающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.

4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

**Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

2.  Организованно покинуть место проведения занятий.

3.  Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

***4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы***

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (3х10 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Бег 400 м. Проводится на стадионе.

Контрольные нормативы для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице 5.

Таблица 5

Контрольные нормативы для обучающихся

спортивно-оздоровительного этапа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **вид контроля** | **8-18 лет** | | | | | |
| **Уровень** | | | | | |
| **высокий** | | **средний** | | **низкий** | |
| **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** |
| Бег на 30 м (с.) | 5,3 | 5,8 | 5,8 | 6,0 | 6,0 | 6,5 |
| Челночный бег 3\*10 м (с.) | 9,4 | 10,0 | 9,6 | 10,2 | 10,0 | 11,9 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 170 | 150 | 165 | 110 | 160 | 95 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 14 | 12 | 12 | 10 | 10 | 9 |
| Бег на 400 м (без учета времени) | \* | | | | | |

**5. Список литературы**

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2009.

2. Железняк Ю.Д., Чачин А.В.Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2004.

3. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).

4. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М, 2000.

5. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

6. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

7. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

8. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 1998.

9. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.

11. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

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

13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

14. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

15. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.

***Интернет сайты***

Сайт Министерства Спорта РФ: http://www.minsport.gov.ru/sport/

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>

Сайт Федерации волейбола РФ: <http://www.volley.ru/>