

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9»
муниципальной владан учреждение «Шбр школа № 9»

Принято:
Педагогическим советом
Прокол № 1
от «29» августа 2015 года



Дополнительная образовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа

«ВОЛЕЙБОЛ» (девочки)

Направленность: физкультурно-спортивная
возраст- с 10 до 17 лет,
срок реализации-6 лет обучения.
количество групп- 1

Составитель:
Калугин Михаил Владимирович-
педагог дополнительного образования.

г. Сыктывкар
2017 год

I. Пояснительная записка

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Простая с виду, на самом деле игра в волейбол - один из сложных видов спорта, с большим количеством разнообразных технических и тактических приемов. Она требует от спортсмена высокой скорости, ловкости, чувства мяча, отточенного игрового мышления, хорошей реакции, способности мгновенно принимать решения, устойчивой нервной системы, безграничного упорства и прилежания.

Дополнительная образовательная программа по волейболу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации и Республики Коми «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте Российской Федерации», Уставом Центра. Структура программы составлена в соответствии с рекомендациями, представленными в методическом пособии «Дополнительная образовательная программа», составитель М.Г. Сивкова, Сыктывкар 2004 год, рекомендованная Министерством образования и высшей школы РК.

При разработке образовательной программы учтена комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, утвержденная Министерством образования Российской Федерации, учтены задачи физического воспитания, уровня физической культуры учащихся. Тем самым данная программа не повторяет, а углубляет знания, умения обучающихся по физическому воспитанию. И позволяет выпускникам продолжить обучение в учебных заведениях физкультурной направленности. В данной программе представлено содержание работы на трех этапах:

- начальная подготовка;
- общая физическая подготовка;
- учебно-тренировочная подготовка.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки волейболистов в секции по волейболу содействия успешному решению задач воспитания детей школьного возраста.

Программа является основным документом при организации образовательного процесса по волейболу, однако она не может рассматривать как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса. Особенности организации занятий, наличие дополнительной материально-технической базы могут вносить коррективы.

Программа предназначена для детей, желающих развивать творческие способности, в совершенстве овладеть техникой и тактикой игры волейбол, педагогов дополнительного образования учреждений физкультурно-спортивной направленности.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по волейболу отечественных специалистов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогике.

II. Цель и задачи программы.

Цель программы: создание особой образовательной среды для личностного и профессионального самоопределения ребенка посредством регулярных занятий волейболом с учетом его способностей и склонностей.

В достижении данной цели программа решает ряд задач:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

2. Развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

3. Обучение технике и тактике волейбола, подготовка юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд города, Республики Коми.

4. Подготовка и выполнение нормативных требований по волейболу.

5. Подготовка инструкторов и судей по волейболу.

Непосредственным условием выполнения этих задач является многолетняя целенаправленная подготовка учащихся - привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

III. Характеристика программы.

Данная программа составлена на основе типовой программы по волейболу для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации.

- *Тип* - дополнительная образовательная программа.
- *Направленность* - физкультурно-спортивная.
- *Вид* - модифицированная.
- *По признаку «обще-профессиональное»* - специализированная. Направлена на развитие способностей детей, приобретение ими знаний, умений игры волейбол.

- *По характеру деятельности* - спортивно-оздоровительная.

- *По возрастному принципу* - разновозрастная.

- *По масштабу действия* - учрежденческая.

- *По срокам реализации* - долгосрочная 6 лет.

IV. Организационно-педагогические основы обучения.

Программа позволяет поэтапно, на протяжении 7 лет, распределить учебный материал, который рассчитан на последовательное изучение и освоение материала по теоретической, технической, тактической подготовки в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы комплексности, преемственности и целостности требований, подходов в построении образовательного процесса.

Возраст обучающихся на начало освоения программы (этап начальной подготовки) 10-11 лет. Набор детей в группы осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Группы формируются с учетом начальной физической подготовки. Определение уровня физической подготовленности обучающихся проводится в начале цикла обучения. Однако, необходимо подчеркнуть, что при стартовых «срезках» низкие показатели уровня физической подготовленности детей не могут быть препятствием для зачисления в учебную группу. Показатели нужны педагогу для выстраивания учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных показателей. Состав обучающихся постоянный, однополый, одновозрастной. Возможен прием детей в группы других годов обучения при условии уже имеющихся умений и навыков технической подготовки и физических данных ребенка.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании комплексной оценки подготовки занимающихся: теоретических знаний, ОФП, СФП, технической подготовленности и эффективности игровых действий.

В процессе обучения воспитанники второго и более годов обучения проходят два раза в год медицинский осмотр по программе Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторам: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 10-17 лет.

Первые два года («предварительная подготовка») предусматривают воспитание интереса к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане, и с учетом специфики волейбола; воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

Третий–пятый года обучения («начальной спортивной специализации») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, а этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств, применительно к волейболу.

Последующие шестой год обучения («углубленной тренировки»), направлены на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в т.ч. игровую (соревновательную). Вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие).

Подготовка спортсменов по волейболу делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности:

1 этап - проходит в группах НП и длится один год.

Цель занятий в группах НП - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности для дальнейшего пополнения групп ОФП и УТГ.

Задачи и преимущественная направленность образовательного процесса:

1. Привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям физической культурой и формирование стойкого интереса к волейболу.

2. Утверждение здорового образа жизни.

3. Развитие координации движения, быстроты, ловкости, гибкости.

4. Обучение основами техники игры волейбол.

5. Участие в товарищеских играх.

6. Диагностика физического развития и усвоение программных теоретических знаний.

II этап - проходит в группе ОФП. В эту группу набираются дети из групп НП выполнившие контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно» и ниже.

Ее основная цель - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола. Задачи и преимущественная направленность образовательного процесса:

1. Повышение уровня общей физической подготовленности. Воспитание физических качеств: гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей и специальной тренировочной выносливости.

2. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

3. Освоение основных приемов техники и тактики игры.

4. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры по волейболу.

5. Диагностика физического развития и усвоение программных теоретических знаний.

III этап - проходит в группе УТГ и длится пять лет. Задачи и преимущественная направленность образовательного процесса:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.

2. Дальнейшее совершенствование техники и тактики игры волейбол.

3. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, ловкости, специальной тренировочной и соревновательной выносливости

4. Определение каждому занимающемуся игровой функции в команде с учетом этого индивидуализация видов подготовки.

5. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы спортивной секции по волейболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечению каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Этапы реализации программы

Год обучения (возраст)	Количество часов в неделю	Всего часов год	Наполняемость группы	Число занятий в неделю	Количество учебных недель	Формы проведения занятий	Результат
I этап НП (Начальная подготовка)							
1 (10 – 11 лет)	6	198	15	3	32	Учебно-тренировочное занятие, сдача контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов
II этап ОФП (Общесфизическая подготовка)							
2 (11-12 лет)	6	198	15	3	32	Учебно-тренировочное занятие, сдача контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов
III этап УТГ (учебно-тренировочная группа)							
3 (12 – 13 лет)	6	198	14	3	32	Учебно-тренировочное занятие, сдача контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов
4 (14 – 15 лет)	6	198	12	3	32	Учебно-тренировочное занятие, сдача контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов
5 (15 – 16 лет)	6	198	12	3	32	Учебно-тренировочное занятие, сдача контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов
6 (16 – 18 лет)	6	198	12	3	32	Учебно-тренировочное занятие, сдача контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов

V. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Личность выпускника формируется через включение его в разнообразную многоплановую деятельность, собственный опыт взаимодействия с окружающими людьми, обеспечение безопасной жизнедеятельности, осознание ответственности за свои решения через принятие ценностных норм общества. Личностно-значимые качества выпускника:

- *соблюдающий нормы коллективной жизни;*
- *человек умеющий самосовершенствоваться;*
- *ведущий здоровый образ жизни;*
- *коммуникативный;*
- *физически развит;*
- *убежденный в необходимости трудовой деятельности.*

Выпускник - носитель объема знаний и умений:

- *основ развития истории физической культуры РФ и РК;*

- о влиянии физических упражнений на организм человека;
- о строении и функциях организма человека;
- о правилах организации, проведения и судейства соревнований. Умений:
- технически грамотно выполнять физические упражнения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических нагрузок;
- оказать первую медицинскую помощь при травмах, ушибах и несчастных случаях;
- использовать в условиях соревновательной деятельности технико-тактические действия.

Эффективность тренировочных занятий оценивается в процессе выступления занимающихся на соревнованиях. Два раза в год (октябрь, май) учащиеся сдают контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

В основе реализации образовательной программы находится учебно-тематический план, который включает в себя основные темы Программы и их продолжительность.

VI. Учебно-тематический планирование по годам обучения/

6.1. Учебно-тематический план 1 год обучения.

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
Теоретическая подготовка.		10 часов
1.	Физическая культура и спорт в РФ и РК.	2
2.	Краткий исторический очерк развития волейбола в РФ и РК.	2
3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	2
4.	Сведения о строении и функциях организма.	2
5.	Правила игры, организация и проведение соревнований.	2
		10 часов
Практическая подготовка.		188 часов
6.	Общая физическая подготовка.	72
7.	Специальная физическая подготовка.	36
8.	Техническая подготовка.	46
9.	Тактическая подготовка.	20
10.	Контрольные нормативы.	14
Итого:		198 часов

6.2. Учебно-тематический план 2 год обучения ОФП

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
Теоретическая подготовка.		10 часов
1.	Физическая культура и спорт в РФ и РК.	2
2.	Краткий исторический очерк развития волейбола в РФ и РК.	2
3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	2
4.	Сведения о строении и функциях организма.	2

5.	Правила игры, организация и проведение соревнований.	2
Практическая подготовка.		188
6.	Общая физическая подготовка.	72
7.	Специальная физическая подготовка.	36
8.	Техническая подготовка.	46
9.	Тактическая подготовка.	20
10.	Контрольные нормативы.	14
Итого:		198

6.5. Учебно-тематический план 3-6 годов обучения УТГ

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
Теоретическая подготовка.		6 часов

№ п/п	Наименование темы				
		3 год	4 год	5 год	6 год
1	Физическая культура и спорт в РФ и РК.	1	1	1	1
2	История развития волейбола в РФ, РК, г.	1	1	1	1
3	Строение и функции организма.	1	1	1	1
4	Гигиена, врачебный и самоконтроль.	1	1	1	1
5	Питание спортсмена.	1	1	1	1
6	Оборудование и инвентарь.	1	1	1	1
7	Техника безопасности.	1	1	1	1
8	Основы техники и тактики игры в волей-	1	1	1	1
9	Правила соревнований.	1	1	1	1
	Всего теории	9	9	9	9
10	Общая физическая подготовка.	72	72	72	72
11	Специальная физическая подготовка.	38	38	38	38
12	Техническая подготовка.	46	46	46	46
13	Тактическая подготовка.	20	20	20	20
14.	Выполнение контрольных нормативов.	13	13	13	13
	Всего практики	189	189	189	189
	Итого:	198	198	198	198

VII. Этапы педагогического контроля.

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы нужна система отслеживания, то есть четкий педагогический контроль, за уровнем знаний умений и навыков детей. С этой целью вводится трехуровневая система контроля за развитием обучающихся. Результаты отслеживаются путем:

- определения стартового уровня физического развития детей. Форма проведения - сдача контрольных нормативов;
- промежуточной аттестации обучающихся (проводится 2 раза в год сентябрь-октябрь, апрель - май). Форма проведения - сдача контрольных нормативов, контрольные тесты;
- итоговой аттестации (проводится в конце завершающего года обучения, как результат освоения учащимися программы в целом).

Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах: сдача контрольных нормативов, тестирование. Определена единая оценочная шкала. Трех уровневая оценка образовательных результатов: «высокий уровень» - 5 баллов; «средний уровень» - 4 балла; «низкий уровень» - 3 балла. Результаты обученности воспитанников фиксируются в журнале учета групповых занятий и протоколах сдачи контрольных нормативов.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

7.1. Этап педагогического контроля первого года обучения.

Проводятся зачетные занятия по сдаче контрольных нормативов по общей физической подготовке два раза в год (сентябрь-май).

Общая физическая подготовка								
Бег 30 м (сек.)			Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)			Прыжок в длину с места (см.)		
5	4	3	5	4	3	5	4	3
5,6	5,7	5,8	15	13	11	160	155	150

К концу первого года обучения обучающийся должен:

Знать: 1. Роль физической культуры в жизни человека. 2. Об общих и индивидуальных основах личной гигиены. 3. Основные понятия правил игры в волейбол.

Уметь: выполнять перемещения, передачи мяча и подачу.

Сдать: 2 раза контрольные нормативы.

7.2. Этап педагогического контроля второго года обучения.

Проводятся зачетные занятия по сдаче контрольных нормативов по общей физической подготовке два раза в год (сентябрь-май).

Общая физическая подготовка								
Бег 30 м (сек.)			Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)			Прыжок в длину с места (см.)		
5	4	3	5	4	3	5	4	3
5,5	5,6	5,7	16	14	12	165	160	155

К концу второго года обучения обучающийся должен:

Знать: 1. О причинах травматизма и правилах их предупреждения. 2. Минимум знаний о правилах волейбола.

Уметь: Владеть техническими приемами (приемы и передачи мяча, подачи).

Сдать: 2 раза контрольные нормативы.

Принять: участие в клубных и городских соревнованиях.

7.3. Этап педагогического контроля третьего года обучения.

Проводятся зачетные занятия по сдаче контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке, по технической подготовке два раза в год (сентябрь-май).

Общая физическая и специальная подготовка																	
Бег 30 м (сек)			Отжимания в упоре лежа (раз)			Прыжок в длину с места (см)			Бег 92 м с изменением направления (сек)			Метание наб. мяча сидя двумя руками, 1кг(см)			Прыжок в высоту с места (см)		
5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
5,4	5,5	5,6	17	15	13	1	1	1	35,0	40,0	42,0	10	9	8	35	30	25
						7	7	6									
						5	0	5									
Техническая подготовка																	
Передача мяча двумя руками сверху (раз)						Передача мяча двумя руками снизу (раз)						15 подач мяча на точность (раз)					
5		4		3		5		4		3		5		4		3	
50		45		40		50		45		40		9		8		7	

К концу года обучения воспитанник должен:

Знать: 1. Врачебный контроль и самоконтроль. 2. Тактику игры в волейбол.

Владеть приемами технико-тактических действий в двусторонней игре.

Сдать 2 раза в год контрольные нормативы по общей, специальной и технической подготовке.

Принять участие в клубных, городских соревнованиях.

7.4. Этап педагогического контроля четвертого года обучения.

Проводятся зачетные занятия по сдаче контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке, по технической подготовке два раза в год (сентябрь-май).

Общая физическая и специальная подготовка																	
Бег 30 м (сек)			Отжимания в упоре лежа (раз)			Прыжок в длину с места (см)			Бег 92 м с изменением направления (сек)			Метание наб. мяча сидя двумя руками, 1кг (см)			Прыжок в высоту с места (см)		
5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
5,3	5,4	5,5	18	16	14	1	1	1	37,0	39,0	41,0	11	10	9	37	32	27
						8	7	7									
						0	5	0									
Техническая подготовка																	
Передача мяча двумя руками сверху (раз)						Передача мяча двумя руками снизу (раз)						15 подач мяча на точность (раз)					
5		4		3		5		4		3		5		4		3	
55		50		45		55		50		45		10		9		8	

К концу года обучения воспитанник должен:

5,1	5,2	5,3	20	18	16	1	1	1	31,0	33,0	35,0	13	12	11	39	35	30									
						9	8	8																		
						0	5	0																		
Техническая подготовка																										
Передача мяча двумя руками сверху (раз)						Передача мяча двумя руками снизу (раз)						15 подач мяча на точность (раз)														
5			4			3			5			4			3			5			4			3		
65			60			55			65			60			55			12			11			10		

К концу года обучения воспитанник должен:

Знать: 1. Методику построения и проведения учебно-тренировочного занятия. 2. Особенности профессионального спорта.

Уметь: 1. Выполнять индивидуальные и командные действия во время игры. 2. Выполнять обязанности секретаря и второго судьи.

Сдать 2 раза контрольные нормативы. Выполнить III взрослый разряд.

Принять участие в клубных, городских, республиканских соревнованиях среди женских команд.

VIII. Содержание образовательной программы по годам обучения

8.1. Содержание первого года обучения:

Теоретическая подготовка 10 часов.

1. Физическая культура и спорт в РФ и РК - 2 часа. Роль физической культуры в здоровом образе жизни, привитие жизненно-необходимых умений и навыков.

2. Краткий исторический очерк развития волейбола в РФ и РК-2 часа. История развития волейбола. Определение понятия «игровые виды спорта» (волейбол, баскетбол, футбол).

3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль - 2 часа. Режим дня. Гигиена питания. Гигиена одежды и обуви.

4. Сведения о строении и функциях организма - 2 часа. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

5. Правила игры, организация и проведение соревнований - 2 часа. Виды соревнований. Избранное из правил соревнований. Способы проведения соревнований.

Практическая подготовка - 188 часа.

6. Общая физическая подготовка – 72 часа.

Строевые упражнения - стойки, перемещения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи, третья - для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения - перекаты, кувырки вперед, назад.

Легкоатлетические упражнения - бег с ускорениями до 40 м, эстафетный бег. Прыжки в длину, вверх. Метание теннисного мяча.

Спортивные и подвижные игры - баскетбол, футбол, хоккей. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Эстафета с прыжками», «Перестрелка», «Вызов номеров», «Охотники и утки».

7. Специальная физическая подготовка - 36 часов.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий: бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег: на 5,6,10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м); отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т. д.; передвижение приставными шагами.

Упражнения для развития прыгучести: прыжки на скакалке; приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; прыжки вверх приземляясь на тумбу (высота тумбы - 30-60 см); прыжки вверх с набивным мячом в руках (до 3 кг); спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Многократные передачи баскетбольного мяча о стену и ловля его. Ведение баскетбольного (волейбольного) мяча на месте (правой, левой, обеими руками). Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом: броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, броски мяча снизу одной рукой, броски мяча через сетку, расстояние 4-6 м. Упражнения с волейбольным мячом.

8. Техническая подготовка - 46 часов.

Техника нападения.

Действия без мяча: Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег; Перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Действия с мячом: Передачи: передачи мяча сверху двумя руками: над собой - на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера. Подачи: нижняя прямая; подача мяча 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.

Техника защиты.

Действия без мяча: Перемещения и стойки: основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.

Действия с мячом: 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. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером - на месте и после перемещения; прием подачи.

9. Тактическая подготовка - 20 часов.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия - выбор места для выполнения нижней подачи. Выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия - взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; взаимодействие игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3.

Командные действия - прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты.

Выбор места при приеме с подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

10. Контрольные нормативы - 14 часа.

Товарищеские встречи. Проводятся согласно календарному плану соревнований.

8.2. Содержание второго года обучения:

Теоретическая подготовка 10 часа.

1. Физическая культура и спорт в РФ и РК - 2 часа. Понятие об общей и специальной подготовке. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.

2. Краткий исторический очерк развития волейбола в РФ и РК - 2 часа. История развития волейбола в городе Сыктывкаре. Краткая характеристика участия Российских волейболистов в международных соревнованиях.

3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль - 2 часа. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Причины возникновения травматизма.

4. Сведения о строении и функциях организма - 2 часа. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

5. Правила игры, организация и проведение соревнований - 2 часа. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жесты.

Практическая подготовка - 188 часов.

6. Общая физическая подготовка - 72 часа.

Строевые упражнения - стойки, перемещения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения.

Гимнастические упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения без предметов индивидуальные и парные;
- упражнения с набивными мячами.

Акробатические упражнения - перекаты, группировки, кувырки вперед и назад, «мост» у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения - бег с ускорениями до 40 м, эстафетный бег. Прыжки в длину, вверх. Метание теннисного мяча.

Спортивные и подвижные игры - баскетбол, футбол, хоккей. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Эстафета с прыжками», «Перестрелка», «Вызов номеров», «Охотники и утки»...

7. Специальная физическая подготовка - 36 часов.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий: бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег: на 5,6,10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м); отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д.; передвижение приставными шагами; бег с остановками и изменением направления; передвижения с набивными мячами.

Упражнения для развития прыгучести: прыжки на скакалке; приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же, с набивным мячом в руках; прыжки вверх приземляясь на тумбу (высота тумбы - 30-60 см); то же, с набивным мячом в руках (до 3 кг); спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Многократные передачи баскетбольного мяча о стену и ловля его. Ведение баскетбольного (волейбольного) мяча на месте (правой, левой, обеими руками). Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом: броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, броски мяча снизу одной рукой, броски мяча через сетку, расстояние 4-6 м. Упражнения с волейбольным мячом.

8. Техническая подготовка - 46 часов.

Техника нападения.

Действия без мяча: Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег; перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Действия с мячом: Передачи: передачи мяча сверху двумя руками: над собой - на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера. Поддачи: нижняя прямая; подача мяча 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.

Техника защиты.

Действия без мяча: Перемещения и стойки: внимание уделять низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону бедро. Сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: 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. Многократное набивание мяча над собой. Прием

снизу двумя руками: наброшенного партнером - на месте и после перемещения; прием подачи. Многократное подбивание мяча двумя руками снизу над собой.

9. Тактическая подготовка - 20 часов.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия - выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке). Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки.

Групповые действия - взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия - система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия - выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку; при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия - взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи.

Командные действия — расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

11. Контрольные нормативы - 14 часа.

8.3. Содержание третьего года обучения:

Теоретическая подготовка 10 часов .

1. Физическая культура и спорт в РФ, РК – 1 час. Задачи физической культуры и спорта.

2. История развития волейбола в РФ, РК в г. Сыктывкаре – 1 час. Краткий исторический очерк развития волейбола в РК, в г. Сыктывкаре. Описание игры в волейбол.

3. Сведения о строении и функциях организма человека – 1 час. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль – 1 час. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.

5. Питание спортсмена – 1 час. Основы рационального питания при развитии физических качеств.

6. Оборудование и инвентарь – 1 час. Оборудование спортивного зала для занятий волейболом. Специальное освещение, окраска стен зала и пола в допустимый правилами игры цвет. Тренажерные устройства для обучения технике игры.

7. Техника безопасности - 1 час. Правила поведения учащихся в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.

8. Основы техники и тактики игры в волейбол - 1 час. Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока перемещения.

9. Правила соревнований - 1 час. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Судьи и их обязанности. Жестикуляция судей.

Практическая подготовка - 189 часов.

10. Общая физическая подготовка - 72 часа. Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

1. *Строевые упражнения* - простейшие команды на месте и в движении.

2. *Гимнастические упражнения*: упражнения без предметов - для мышц рук, плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами. Из разных исходных положений. Упражнения на гимнастических снарядах - лазание по гимнастической стенке, канату, ходьба по бревну.

3. *Акробатические упражнения* - перекаты, кувырки вперед, назад.

4. *Легкоатлетические упражнения* - бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

11. Специальная физическая подготовка - 38 часов. Задачами специальной физической подготовки являются:

1. *Развитие физических качеств, специфичных для игрового действия.*

2. *Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.*

Средствами специальной физической подготовки являются:

1. *Упражнения для привития навыков быстроты.*

2. *Подвижные игры.*

3. *Упражнения для развития прыгучести.*

12. Техническая подготовка - 46 часов. Техника игры рассматривается, как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Технику игры в волейбол делят на технику нападения и технику защиты. Каждый из этих разделов, в свою очередь, состоит из двух групп: техники перемещения и техники действий с мячом.

Техника нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки. Ходьба и бег. Сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: двумя руками сверху, двумя руками снизу. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя. Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой.

Техника защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки. Ходьба, бег. Остановки. Действия с мячом.

Приемы мяча: двумя руками сверху, двумя руками снизу, от нижней подачи, на месте и после перемещения.

13. Тактическая подготовка - 20 часов. Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов действий и форм игры с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки.

Способы ведения игры: индивидуальные, групповые и командные действия игроков.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи, выбор места для второй передачи.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии, игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия: Прием с подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты.

Выбор места при приеме с подачи. Расположение игроков при приеме с подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны

15. Выполнение контрольных нормативов - 13 часа. Контрольные упражнения для определения уровня подготовленности и умений обучающихся.

8.4. Содержание четвертого года обучения

Теоретическая подготовка 6 часов.

1. Физическая культура и спорт в РФ и РК – 1 час. Неуклонный рост материального благосостояния и духовной культуры человека -основа массового развития физической культуры и спорта в РК.

2. История развития волейбола в РФ, РК в г. Сыктывкаре – 1 час. Основные этапы развития игры в нашей стране, в частности в РК г. Сыктывкаре. Год рождения волейбола в РК. Основатель игры.

3.Сведения о строении и функциях организма – 1 час. Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль-1 час. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня, питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

5. Питание спортсмена – 1час. Особенности питания при развитии силовых и скоростно-силовых способностей.

6. Оборудование и инвентарь – 1час. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре. 7.Техника безопасности - 1 час.

Правила поведения учащихся в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.

7.Техника безопасности –1час. Правила поведения учащихся в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.

8. Основы техники и тактики игры в волейбол - 1 часа. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики.

9. Правила соревнований – 1 час. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

Практическая подготовка - 138 часов.

10. Общая физическая подготовка – 72 часов.

1. *Строевые упражнения:* изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2. *Гимнастические упражнения:* упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами.

3. *Акробатические упражнения:* группировки, перекуты.

4. *Легкоатлетические упражнения:* бег с ускорением до 40 м. Эстафетный бег. Прыжки.

5. *Метание:* метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность

11. Специальная физическая подготовка - 38 часов.

1. *Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий:* перемещения по сигналу из разных исходных положений.

2. *Упражнения для развития прыгучести:* прыжки на одной или двух ногах, с изменением направления прыжка. Прыжки на высоту до 60 см. Прыжки с набивными мячами.

3. *Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча:* многократные броски набивного, баскетбольного мячей. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами.

4. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча:* упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными, волейбольными мячами.

5. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов:* броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте и в прыжке. Броски мяча через сетку - стоя на месте и в прыжке.

12. Техническая подготовка - 46 часов.

Техника защиты.

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: приемы мяча снизу двумя руками с различными заданиями в парах и у стены. Одиночное блокирование.

Техника нападения.

Действия без мяча: перемещения и стойки. Сочетание перемещений и стоек.

Действия с мячом: передачи мяча в парах, в тройках. Передачи с изменением высоты полета мяча. Передачи в движении - над собой, в парах.

13. Тактическая подготовка - 20 часов.

1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор способа отбивания мяча через сетку. Подача на точность.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроками зоны 4, 2.
Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме мяча, при блокировании, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча с подачи, после приема мяча.

Командные действия: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед».

15. Выполнение контрольных нормативов - 13 часа. Контрольные упражнения для определения подготовленности и умений обучающихся.

8.5. Содержание пятого года обучения:

Теоретическая подготовка 9 часов.

1. Физическая культура и спорт в РФ, РК – 1 час. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, правильного развития.

2. История развития волейбола в РФ, РК в г. Сыктывкаре – 1 час. Крупнейшие соревнования по волейболу в РФ и РК, международные соревнования. Участие российских волейболистов в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

3. Строение и функции организма – 1 час. Мышцы, их строение и функции, сокращение и расслабление мышц. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, на работоспособность мышц.

4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль – 1 час. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Предупреждение травм на занятиях волейболом.

5. Техника безопасности – 1 час. Правила поведения учащихся в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.

6. Основы техники и тактики игры в волейбол - 3 часа. Анализ технических приемов и тактических действий. Единство техники и тактики игры.

7. Правила соревнований – 1 час. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Положение о соревнованиях.

Практическая подготовка - 188 часов.

8. Общая физическая подготовка - 72 часов.

1. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, с гантелями, с амортизаторами для мышц плечевого пояса, туловища, рук.

2. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 50 м. Челночный бег, прыжки на месте, с продвижением, с грузом.

3. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки на руках с опорой ног о стенку.

9. Специальная физическая подготовка - 38 часов.

1. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий: по сигналу - бег на 5, 10 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления.

2. *Упражнения для развития прыгучести:* прыжки на скакалке, через скамейку. Прыжки в высоту до 60 см.

3. *Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах:* броски набивного, баскетбольного мяча в парах, у стены.

4. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча:* метание теннисного, набивного мяча через сетку в парах. подача мяча в стенку с максимальным отскоком от стены.

5. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов:* броски набивного, волейбольного мяча через сетку с места, в прыжке, с разбега. Имитация прямого нападающего удара мешочками с песком.

10. Техническая подготовка - 46 часов.

Техника нападения.

Действия без мяча: перемещения, остановки. Сочетание остановок и перемещений.

Действия с мячом: передачи мяча на точность (передача волейбольного мяча в баскетбольное кольцо), сочетание перемещений с передачами мяча в парах, над собой. Нападающие удары.

Техника защиты.

Действия без мяча: перемещения, стойки.

Действия с мячом: отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Одиночное блокирование.

11. Тактическая подготовка – 20 часов.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: чередование подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. подача на точность в зоны.

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии с передней. Командные действия: изучение комбинаций.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме мяча, при блокировании. Выбор способа приема мяча.

Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4, 2 Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

13. Выполнение контрольных нормативов – 13 часа. Контрольные упражнения для определения подготовленности и умений обучающихся.

8.6. Содержание шестого года обучения

Теоретическая подготовка 9 часов.

1. Физическая культура и спорт в РФ, РК - 1 час. Место занятием волейболом в общей системе средств физического воспитания.

2. История развития волейбола в РФ, РК в г. Сыктывкаре - 1 час. История развития в нашей республике. Достижения наших команд на крупнейших соревнованиях. Сильнейшие команды в городе.

3. Строение и функции организма – 1 час. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль – 1 час. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Меры личной,

общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

5. Техника безопасности – 5 час. Правила поведения учащихся в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.

6. Основы техники и тактики игры волейбол - 3 часа. Понятие о технике. Анализ технических приемов. Анализ тактических действий в нападении и защите.

7. Правила соревнований – 1 час. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практическая подготовка 188 часов.

8. Общая физическая подготовка - 72 часов.

1. Строевые упражнения: команды для управления группой, изменения скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2. Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног.

3. Акробатические упражнения: группировки сидя, в приседе. Кувырки вперед, назад. Стойка на руках с помощью партнера и без него.

4. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями, челночный бег. Ускорения из различных исходных положений. Метание теннисного мяча.

9. Специальная физическая подготовка - 38 часов.

1. Упражнения для привития быстроты ответных действий: по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10 м из разных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания.

2. Упражнения для развития прыгучести: прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Прыжки с отягощением (мешки с песком 500 гр. на ногах). Прыжки на тумбы высотой до 60 см.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча: броски набивного мяча от груди двумя мячами, над собой и наблюдение за партнером. Броски и ловля мяча во встречных колоннах.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча: упражнения с резиновыми амортизаторами стоя спиной к гимнастической стенке. Броски набивного мяча через сетку.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера.

6. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании: прыжковые упражнения с выносом рук вверх и касанием ориентира на высоте 2,5 - 3 метра. Передвижения вдоль сетки с последующим выпрыгиванием вверх и переносом рук.

10. Техническая подготовка – 46 часов.

Техника нападения.

Действия без мяча: перемещения и стойки.

Действия с мячом: передачи на точность, с перемещением в парах, встречные передачи.

Техника защиты.

Действия без мяча: перемещения, стойки, остановки.

Действия с мячом: приемы мяча, блокирование.

11.Тактическая подготовка - 20 часов.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи, для нападающего удара.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии. Командные действия: прием подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4, 2.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме с подачи, при страховке партнера.

Групповые действия, взаимодействие игроков при приеме. Командные действия: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

13. Выполнение контрольных нормативов - 13 часов.

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся.

8.7. Содержание седьмого года обучения:

Теоретическая подготовка 9 часов.

1. Физическая культура и спорт в РФ, РК - 1 час. Единая Всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в стране. Разрядные нормы и требования по волейболу.

2. История развития волейбола в РФ, РК в г. Сыктывкаре -1 час. Основные этапы развития игры в нашей стране и республике. Особенности зарубежного волейбола.

3. Сведения о строении и функциях организма – 1 час. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль – 1час. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногтями. Предупреждение спортивных травм при занятиях волейболом.

5.Техника безопасности – 1 час. Правила поведения учащихся в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.

6. Основы техники и тактики игры в волейбол - 3 часа. Характеристика техники и тактики сильнейших юных волейболисток. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года обучения.

7. Правила соревнований – 1 час. Дополнения к правилам соревнований.

Практическая подготовка – 188 часов.

8. Общая физическая подготовка - 72 часов.

1. Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим поясом, гантели, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке.

2. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

3. *Легкоатлетические упражнения:* бег с ускорениями до 50 м. Метанием малого мяча.

9. Специальная физическая подготовка - 38 часов.

1. *Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий:* по сигналу ускорения из различных исходных положений. По сигналу: выполнение определенных заданий: ускорение, остановки, изменение направления.

2. *Упражнения для развития прыгучести:* прыжки на скакалке, через скамейку высотой 40-45 см. Прыжки с грузом (мешки с песком).

3. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча:* броски набивного, баскетбольного мяча. Многократное повторение передач над собой, в парах.

4. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:* многократные повторения подач.

5. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов:* многократное выполнение нападающих ударов с собственного набрасывания, с набрасывания партнера.

6. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования:* прыжковые упражнения у сетки, стоя у стены.

10. Техническая подготовка - 46 часов.

Техника нападения.

Действия без мяча: перемещения, стойки, остановки.

Действия с мячом: передачи из глубины площадки для нападающего удара, передача мяча в прыжке.

Техника защиты.

Действия без мяча: остановка прыжком, падения, перекаты после падения.

Действия с мячом: приемы мяча, блокирование.

11. Тактическая подготовка - 20 часов.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия; выбор места для второй передачи.

Групповые действия: взаимодействие игроков при второй передаче зон 6, 1, 5.

Командные действия: прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, которому передающий стоит спиной.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме мяча с подач, после нападающего удара.

Групповые действия: взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, нападающего и обманного удара.

12. Контрольные нормативы – 13 часа. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся.

IX. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Обучение по данной дополнительной образовательной программе основано на следующих методических принципах:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;
- поступательное увеличение интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Обучение, как специально организованный процесс педагогом строится в соответствии с дидактическими принципами. К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности и принцип доступности.

Ведущим является *принцип воспитывающего обучения*. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает обучающимся необходимые знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

Принцип сознательности и активности обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности обучающегося. Без сознательного и активного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет *принцип наглядности*. Педагог может показать правильное выполнение физического упражнения сам или поручить это более подготовленному ребенку. Можно использовать на занятиях фото, рисунки, схемы, видеозаписи и т.д. Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях. Принцип систематичности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

Принцип доступности означает необходимость строить процесс обучения в соответствии с особенностями обучающихся, их возможностями и уровнем подготовки.

Содержание и объем теоретического материала, а так же физические нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся, уровню их общего развития. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется посильным.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются теоретические и практические занятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ физического воспитания, ознакомление с историей развития физкультуры и спорта в России и Республики Коми, основами личной и общественной гигиены, влиянии вредных привычек на организм человека. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими, так как после занятия обучающиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы. На занятия по вопросам гигиены, врачебного

контроля, применения восстановительных средств возможно приглашение медицинского работника школы или врача физкультурного диспансера.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающий гуманистическую направленность: педагогику сотрудничества, игровые, оздоровительные.

Применяются различные методы: *воспитания, обучения и тренировки*. Большинство методов основывается на главном - упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований).

Методы обучения - словесный, наглядный (метод показа), поощрения и похвалы.

Метод тренировки - в основе, которой лежит метод многократного повторения, а так же игровой и соревновательный методы.

Большое место в процессе обучения занимают *показ и объяснение педагога*. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет занимающимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышперечисленного в работе педагога, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой образовательной среды. Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;

- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей.

Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учащихся, сформировать здоровый образ жизни и трудовые навыки, развить творческие способности.

Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия такие как:

1. Рациональное распределение нагрузок.
2. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.

3. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
4. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
5. Адекватные интервалы отдыха.
6. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
7. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
8. Формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к занятиям физкультурой и спортом.

Х. Условия реализации программы.

Реализация теоретической части программы через:

- 10-15 минутные беседы, которые проводятся во время тренировочного процесса.
- Лекции.
- Походы.

Практическая часть:

1. Спортивный зал - 12 х 24м.

2. Оборудование и инвентарь:

- Мячи волейбольные - 15 шт.
- Мячи набивные (1 кг) - 10 шт.
(2 кг) – 8 шт.
(3 кг) – 8 шт.
(4 кг) – 10 шт.
- Сетка волейбольная - 1 шт.
- Антенны волейбольные - 2 шт.
- Гимнастические скамейки - 7 шт.
- Гимнастические маты - 10 шт.
- Гимнастические стенки – 8-10 пролетов
- Скакалки - 12-15 шт.
- Баскетбольные мячи - 10-15 шт.
- Обручи – 10 шт.
- Фишки спортивные – 10 шт.
- Теннисные мячи – 20 шт.
- Тренажер «Ушастый мяч» - 1шт.

Все оборудование и инвентарь должно соответствовать требованиям по технике безопасности.

XI. Рекомендуемая литература.

1. Волейбол. Справочник, Москва: ФиС 1980 г.
2. Губеико Л.Я. Организация и судейство соревнований по волейболу. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Железняк Ю.Д. , Кулянский В.Л. Волейбол: У истоков мастерства. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1998.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов Л.В, Волейбол. - М: Физкультура и спорт. 1991.
5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. - М.: Физкультура и спорт, 1965.

6. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. - М.: Просвещение. 1989.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. Москва: ФиС 1988 г.
8. Ивайлов. А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. Москва: ФиС 1981 г.
9. Клещев В.Н. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1985. -
10. Петерсон Т.Я, Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт. 1973.
11. Преображенский И.И. Баскетбол в школе. - М.: Просвещение, 1969.
12. Стошкус С. Мы играем в баскетбол. - М.: Просвещение, 1984.
13. Семашко Н.В. Баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1967.
14. Фидлер М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
15. Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол. - М.: Советский спорт, 1989.
16. Фурманов. А.Г., Клещев Ю.Н. Юный волейболист. Москва: ФиС 1979г.
17. Яхонтов Е.Р. Баскетбол для всех. - М.: Физкультура и спорт, 1984
18. Организация и судейство соревнований по волейболу. Москва: ФиС 1988
19. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Издание третье, переработанное и дополненное. Москва: Просвящение 1986 г.