

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛОДАН, НАУКА ДА ТОМ ЙОЗ ПОЛИТИКА МИНИСТЕРСТВО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМ. И.А.КУРАТОВА» Г.СЫКТЫВКАРА

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 1
«4» августа 2019 г.



дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа -
ВОЛЕЙБОЛ

Направленность:
Физкультурно-спортивная

Период обучения : 3 года

Возраст учащихся: 14 – 18 лет.

Составитель:
Булава К.С., педагог дополнительного
образования

Сыктывкар, 2019
Содержание

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план 1 года обучения	8
3. Учебно-тематический план 2 года обучения	8
4. Учебный материал 3-го года обучения	9
5. Содержание изучаемого курса.....	10
6. Материально –методическое обеспечение.....	21
7. Ожидаемые результаты	26
8. Список литературы.....	28

Пояснительная записка.

I. Концепция программы.

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 общеразвивающая программа по волейболу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Уставом МАОУ «СОШ №1». Структура программы составлена в соответствии с рекомендациями, представленными в методическом пособии «Дополнительная образовательная программа», составитель М. Г. Сивкова, Сыктывкар 2004 г., рекомендованном Министерством образования и высшей школы Республики Коми.

Программа служит основным документом для эффективного построения учебно-тренировочного процесса, содействием успешного решения задач физического 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.

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 и умения обучающихся по физическому воспитанию и позволяет выпускникам продолжить обучение в учебных заведениях физкультурной направленности.

II. Цель и задачи программы.

Цель программы: Формирование навыка здорового образа жизни учащихся через их профессиональное самоопределение посредством занятий волейболом.

В достижении данной цели программа решает ряд **задач:**

1. **Образовательные:** Обучение технике и тактике волейбола. Подготовка юных спортсменов к городским соревнованиям.
2. **Воспитательные:** Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
3. **Развивающие:** Развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

III. Характеристика программы

Данная Программа составлена для МАОУ «СОШ №1» на основе типовой программы по волейболу для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации.

Программа отличается от типовой по своей структуре и содержанию.

- *Тип* – дополнительная общеобразовательная программа.
- *Направленность* – физкультурно-спортивная.

IV. Организационно-педагогические основы обучения.

Программа позволяет поэтапно, на протяжении 3 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 (первый год обучения) 14-15 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 «срезах» 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.

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

I этап – первый год обучения

Цель занятий в группах первого года обучения - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности для дальнейшего пополнения групп второго – третьего годов обучения.

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 – второй год обучения. В эту группу набираются дети из групп первого года обучения, 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 – третий год обучения.

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, учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочная работа в группах должна быть построена с учетом режима школьного дня и занятости детей дома. Весь процесс учебно-тренировочной работы носит воспитательный характер.

Каждое учебное занятие состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

- *Вводная часть: 8 мин*, разминка – ходьба, бег, ОРУ, ускорения.
- *Основная часть: 30 мин*, прохождение учебного материала в соответствии с программой.
- *Заключительная часть: 2 мин*, упражнения на восстановление, дыхательные упражнения, подведение итогов занятий.

Подбор средств и форм каждого занятия зависит от поставленной задачи обучения и функции, выполняемой игроком на площадке (нападающий, пасующий игрок, «либеро»).

Основной принцип занятий по волейболу является выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся в процессе тренировочного занятия, лекций, походов.

**Учебно-тематический план
1 год обучения
(2 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
Теоретическая подготовка.		1,5 часа.
1.	Физическая культура и спорт в РФ и РК.	0,3 час.
2.	Краткий исторический очерк развития волейбола в РФ и РК.	0,2 час.
3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	0,3 час.
4.	Сведения о строении и функциях организма.	0,2 часа
5.	Правила игры, организация и проведение соревнований.	0,5 часа.
Практическая подготовка.		66,5 часа.
6.	Общая физическая подготовка.	26 часов.
7.	Специальная физическая подготовка.	14 часов.
8.	Техническая подготовка.	20 часов.
9.	Тактическая подготовка.	7 часов.
10.	Товарищеские встречи.	Проводятся согласно календарному плану.
11.	Контрольные нормативы.	1,5 часа.
ИТОГО:		70 часов.

**Учебно-тематический план
2 год обучения
(2 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
Теоретическая подготовка.		1,5 часа.
1.	Физическая культура и спорт в РФ и РК.	0,3 часа.
2.	Краткий исторический очерк развития волейбола в РФ и РК.	0,2 часа.
3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	0,3 час.
4.	Сведения о строении и функциях организма.	0,2 час
5.	Правила игры, организация и проведение соревнований.	0,5 час.
Практическая подготовка.		66,5 часа.
6.	Общая физическая подготовка.	24 часов.
7.	Специальная физическая подготовка.	16 часов.
8.	Техническая подготовка.	22 часов.
9.	Тактическая подготовка.	5 часов.
10.	Товарищеские встречи.	Проводятся согласно календарному плану.
11.	Контрольные нормативы.	1,5 часа.
ИТОГО:		70 часов.

**Учебно-тематический план
3 года обучения
(2 часа в неделю)**

№ п/ п	Наименование темы	3 год	
		количество часов	
		тео- рия	прак- тика
1	Физическая культура и спорт в РФ, РК.	0.2	
2	История развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре.	0.1	
3	Строение и функции организма.	0.2	
4	Гигиена, врачебный и самоконтроль.	0.2	
5	Питание спортсмена.	0.2	
7	Техника безопасности.	0.2	
8	Основы техники и тактики игры в волейбол.	0.2	
9	Правила соревнований.	0.2	
10	Общая физическая подготовка.		24,5
11	Специальная физическая подготовка.		7
12	Техническая подготовка.		20
13	Тактическая подготовка.		13
14	Контрольные игры, товарищеские встречи.	проводятся согласно календарному плану	
15	Выполнение контрольных нормативов.		4
	ИТОГО:	1,5	66,5
ВСЕГО:		70	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Теоретическая подготовка 1,5 часа.

1. Физическая культура и спорт в РФ и РК – 0,3 час.

Роль физической культуры в здоровом образе жизни, привитие жизненно - необходимых умений и навыков.

2. Краткий исторический очерк развития волейбола в РФ и РК–0,2 час.

История развития волейбола. Определение понятия «игровые виды спорта» (волейбол, баскетбол, футбол).

3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль – 0,3 час.

Режим дня. Гигиена питания. Гигиена одежды и обуви.

4. Сведения о строении и функциях организма – 0,2 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 – 0,5 часа.

Виды соревнований. Избранное из правил соревнований. Способы проведения соревнований.

Практическая подготовка – 66,5 часа.

6. Общая физическая подготовка – 26 часов.

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 – 14 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 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 – 20 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 – 7 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. Товарищеские встречи.

Проводятся согласно календарному плану соревнований.

11. Контрольные нормативы – 1,5 часа.

Проводятся по общей физической подготовке два раза в год (сентябрь-май).

Возраст	Общая физическая подготовка								
	Бег 30 м (сек.)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)			Прыжок в длину с места (см.)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
14-15 лет	5,4	5,5	5,7	19	18	17	165	160	155

К концу 1 года обучения воспитанник 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 – ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Теоретическая подготовка 1,5 часа.

1. Физическая культура и спорт в РФ и РК – 0,3 часа.

Понятие об общей и специальной подготовке. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.

2. Краткий исторический очерк развития волейбола в РФ и РК – 0,2 часа.

История развития волейбола в городе Сыктывкаре. Краткая характеристика участия Российских волейболистов в международных соревнованиях.

3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль – 0,3 час.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Причины возникновения травматизма.

4. Сведения о строении и функциях организма – 0,2 час.

Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

5. Правила игры, организация и проведение соревнований – 0,5 час.

Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жесты.

Практическая подготовка 66,5 часов.

6. Общая физическая подготовка – 24 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 – 16 часа.

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 – 22 часа.

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

9. Тактическая подготовка – 5 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».

10. Товарищеские встречи.

Проводятся согласно календарному плану соревнований.

11. Контрольные нормативы – 1,5 часа.

Проводятся по общей физической подготовке два раза в год (сентябрь-май).

Возраст	Общая физическая подготовка								
	Бег 30 м (сек.)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)			Прыжок в длину с места (см.)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
15-16 лет	5,5	5,6	5,8	20	19	17	170	165	160

К концу года обучения воспитанник 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 городских соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Теоретическая подготовка – 1,5 часа.

1. Физическая культура и спорт в РФ, РК – 0.2 часа.

Задачи физической культуры и спорта.

2. История развития волейбола в РФ, РК в г. Сыктывкаре – 0.1 часа.

Краткий исторический очерк развития волейбола в РК, в г. Сыктывкаре.

Описание игры в волейбол.

3. Сведения о строении и функциях организма человека – 0.2 часа.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система и ее развитие.

Связочный аппарат и его функции.

4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль – 0.2 часа.

Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.

5. Питание спортсмена – 0.2 часа.

Основы рационального питания при развитии физических качеств.

6. Техника безопасности – 0.2 часа.

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

7. Основы техники и тактики игры в волейбол - 0.2 часа.

Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока перемещения.

8. Правила соревнований – 0.2 часа.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Переход средней линии. Выход мяча из игры.

Практическая подготовка – 66,5 часов.

1. Общая физическая подготовка – 24,5 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.

2. Специальная физическая подготовка – 7 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.*

3. Техническая подготовка – 20 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.

1. **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.

2. **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 – 13 часа.

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 3.

14. Контрольные игры.

Проводятся согласно календарному плану соревнований.

15. Выполнение контрольных нормативов – 2 часа.

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся.

Год обучения	Общая физическая и специальная подготовка																	
	Бег 30 м (сек)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)			Прыжок в длину с места (см)			Бег 92 м с изменением направления (сек)			Метание набивного мяча сидя двумя руками, весом 1кг (см)			Прыжок в высоту с места (см)		
1 год обучения	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
	5,0-5,1	5,4-5,5	6,2-6,3	19	17-18	14-16	200	190	180	30,0	30,6	30,9	450	425	400	38	37	36
	Техническая подготовка																	
	Передача мяча двумя руками сверху (раз)			Передача мяча двумя руками снизу (раз)			10 подач мяча на точность (раз)											
	5	4	3	5	4	3	5	4	3									
60	55	50	60	55	50	8	7	6										

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, городских соревнованиях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Обучение детей 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 подготовленности.

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 клуба 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 вышеперечисленного 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.

В процессе работы с детьми важное значение приобретает *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальных знаний в области теории и методики физической культуры, гигиены и других дисциплин; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

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.

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.

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. Трехуровневая 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.

Описание условий для 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 – 10-15 шт.
- Мячи набивные /1 кг/ - 10-15 шт.
- Сетка волейбольная – 2 шт.
- Стойки волейбольные – 2 шт.
- Антенны волейбольные – 2 шт.
- Гимнастические скамейки – 3-4 шт.
- Гимнастические маты – 3-4 шт.
- Гимнастические стенки – 4-8 пролетов
- Скакалки – 12-15 шт.
- Баскетбольные мячи – 5-10 шт.

Все оборудование и инвентарь должно соответствовать требованиям по технике безопасности.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ.

Модель выпускника

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 суммы:

Знаний:

- 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 соревновании. Два раза в год (сентябрь, 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.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Железняк Ю.Д.: Волейбол. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2005
2. Юный волейболист. Ю.Д. Железняк. Москва: ФиС 1988 г.
3. Организация и судейство соревнований по волейболу. Москва: ФиС 1988
4. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. А.В. Ивайлов. Москва: ФиС 1981 г.
5. Волейбол. Ю.Н. Клещев. Москва: ФИС 1983 г.
6. Играй в мини-волейбол, А.Г. Фурманов. Москва: Советский спорт 1989г.
7. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Издание третье, переработанное и дополненное. Москва: Просвящение 1986 г.
8. Волейбол. Программа для ДЮСШ /комплексных и специализированных/. Москва: Комитет по физической культуре и спорту 1971 г.
9. 120 уроков по волейболу. Ю.Д. Железняк. Москва: ФиС 1970 г.
10. К мастерству в волейболе, Ю.Д. Железняк. Москва: ФиС 1978г.
11. Волейбол на уроке физической культуры. А.В. Беляев. Москва: Спорт Академ Пресс, 2003
12. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия – тренер. Н.Г. Озолин, Москва: аст астрель 2002