**Пояснительная записка.**

 **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 учащихся высокой скорости, ловкости, чувства мяча, отточенного игрового мышления, хорошей реакции, способности мгновенно принимать решения, устойчивой нервной системы, безграничного упорства и прилежания.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по волейболу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации и Республики Коми «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Структура программы составлена в соответствии с рекомендациями, представленными в методическом пособии «Дополнительная образовательная программа», составитель М. Г. Сивкова, Сыктывкар 2004г., рекомендованном Министерством образования и высшей школы Республики Коми.

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

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 учащихся, 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 программы учтена «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2004г. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, утвержденная Министерством образования Российской Федерации, учтены задачи физического воспитания, уровня физической культуры учащихся. Тем самым данная программа не повторяет, а углубляет знания и умения учащихся по физическому воспитанию и позволяет выпускникам продолжить обучение в учебных заведениях физкультурной направленности.

**Цель и задачи программы.**

**Цель:** Создание особой образовательной среды для личностного и профессионального самоопределения учащегося 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.

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

 **Характеристика программы**

Данная Программа составлена 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 образовательная программа.
* Направленность - физкультурно-спортивная.
* Вид - модифицированная. **Классификация.**
* По признаку «обще-профессиональное» - специализированная.
* По характеру деятельности - спортивно-оздоровительная.
* По возрастному принципу - разновозрастная.
* По масштабу действия - учрежденческая.
* По срокам реализации - 6 лет

**Организационно-педагогические основы обучения.**

Основы обучения: Документ **СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования», утверждённые04.07.20114** **г.**

Условия набора учащихся: В объединения Центра зачисляются учащиеся в возрасте от 8 до 13 лет на основании письменного заявления родителей (либо их законных представителей), учащиеся в возрасте от 14 до 18 лет - на основании личного письменного заявления. При приеме в объединения Центра необходима медицинская справка от врача о состоянии здоровья, с заключением о возможности заниматься в группах по избранному профилю.

Программа позволяет поэтапно распределить учебный материал, который рассчитан на последовательное изучение и освоение материала по теоретической, технической, тактической подготовки в соответствии с годами обучения, что1 позволяет соблюсти принципы комплексности, преемственности и целостности требований, подходов в построении образовательного процесса.

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

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

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

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

Вводная часть: 10-15 мин, разминка - ходьба, бег, ОРУ, ускорения.

Основная часть: 65-70 мин, прохождение учебного материала в соответствии с программой.

Заключительная часть: 10 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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Продолжительность занятий | Возраст учащихся | Количество часов в неделю | Периодичность занятий в неделю | Количество учащихся в группе | Количество недель | всего |
| 1 | 45 минут × 1 | 9-10 | 6 | 3 | 15 | 36 | 216 |
| 2 | 45 минут × 1 | 11-12 | 6 | 3 | 15 | 36 | 216 |
| 3 | 45 минут × 1 | 13-14 | 6 | 3 | 12 | 36 | 216 |
| 4 | 45 минут × 1 | 15-18 | 6 | 3 | 10-12 | 36 | 216 |
| 5 | 45 минут × 1 | 15-18 | 6 | 3 | 10-12 | 36 | 216 |
| 6 | 45 минут × 1 | 15-18 | 6 | 3 | 10-12 | 36 | 216 |

**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. Три раза в год (сентябрь, январь, 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.

Учебно - тематический план. 1 год обучения. Занятия проходят - 3 раза в неделю по 2 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Общее количество часов |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Теория | 1.Техника безопасности. 2.Физическая культура и спорт в РФ, РК. 3.История развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре. 4.Строение и функции организма**.** 5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. 6.Питание спортсмена. 7.Оборудование и инвентарь. 8.Основы техники и тактики игры в волейбол. 9.Правила соревнований - 2 часа. | 1 11111132 |  | 111111132 |
| 2 | ОФП | 1.Строевые упражнения2.Гимнастические упражнения 3.Акробатические упражнения4.Легкоатлетические упражнения |  | 6201024 | 6201024 |
| 3 | СФП | 1.Подвижные игры.2.Упражнения для развития прыгучести. 3. Упражнения для развития силы. 4.Упражнения для развития быстроты, ловкости. |  | 16161414 | 16161414 |
| 4 | Техническая подготовка | Техника нападения. а)Действия без мяча:Перемещения и стойки. Сочетание способов перемещений. Имитация технических действий. б)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. а)Действия без мяча:Перемещения и стойки. Имитация технических действий.б)Действия с мячом:Приемы мяча: двумя руками сверху, двумя руками снизу, от нижней подачи, на месте и после перемещения. |  | 3030 | 3030 |
| 5 | Тактическая подготовка | 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. |  | 99 | 99 |
| 6 | Контрольные нормативы |  |  | 6 | 6 |
| Итого: 216 часов |

**Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения.**

 **Цель:** Создание особой образовательной среды для личностного и профессионального самоопределения учащегося посредством регулярных занятий волейболом с учетом его способностей и склонностей.

**Задачи:**

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом. 2. Формирование стойкого интереса к занятиям. 3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма. 4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости). 5. Обучение основным приемам техники игры.

**1.Теоретическая подготовка - 12 часов.**

**1.Техника безопасности -1 час.**

Правила поведения учащихся в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно- тренировочных занятий.

**2.Физическая культура и спорт в РФ, РК. - 1 час.**

Задачи физической культуры и спорта.

**3.История развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре - 1 час.**

Краткий исторический очерк развития волейбола в РК, в г. Сыктывкаре, описание игры в волейбол.

**4.Строение и функции организма - 1 час.**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции.

**5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль - 1 час.**

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

**6.Питание спортсмена - 1 час.**

Основы рационального питания при развитии физических качеств.

**7.Оборудование и инвентарь - 1 час.**

Оборудование спортивного зала для занятий волейболом. Тренажёрные устройства для обучения технике игры.

**8.Основы техники и тактики игры в волейбол - 3 часа.**

Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

9.Правила соревнований - 2 часа. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Правила игры. Судьи и их обязанности. Жестикуляция судей.

**II. Практическая подготовка -204 часа.**

**Общая физическая подготовка -60 часов.**

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. Упражнения на гимнастических снарядах - лазание по гимнастической стенке, упражнения на перекладине.

3.Акробатические упражнения: перекаты, кувырки вперед, назад.

4.Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 30 м. из разных исходных положений, с изменением направления. Прыжки: с места в длину, вверх. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

**Специальная физическая подготовка - 60 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 развития быстроты, ловкости.

2.Подвижные игры.

3.Упражнения для развития прыгучести.

4. Упражнения для развития силы.

Техническая подготовка - 60 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. Сочетание способов перемещений. Имитация технических действий.

 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. Имитация технических действий.

Действия с мячом:

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

**Тактическая подготовка - 18 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 3.

* + - 1. Контрольные игры.

Проводятся согласно календарному плану соревнований.

* + - 1. **Выполнение контрольных нормативов - 6 часов.**

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся.

Учебно - тематический план. 2 год обучения. Занятия проходят - 3 раза в неделю по 2 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Общее количество часов |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Теория | 1.Техника безопасности. 2.Физическая культура и спорт в РФ, РК. 3.История развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре. 4.Строение и функции организма**.** 5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. 6.Питание спортсмена. 7.Оборудование и инвентарь. 8.Основы техники и тактики игры в волейбол. 9.Правила соревнований - 2 часа. | 1 11111121 |  | 111111121 |
| 2 | ОФП | 1.Строевые упражнения2.Гимнастические упражнения 3.Акробатические упражнения4.Легкоатлетические упражнения |  | 4201420 | 4201420 |
| 3 | СФП | 1.Подвижные игры.2.Упражнения для развития прыгучести. 3. Упражнения для развития силы. 4.Упражнения для развития быстроты, ловкости. |  | 12131212 | 12131212 |
| 4 | Техническая подготовка | Техника нападения. а)Действия без мяча:Перемещения и стойки. Сочетание способов перемещений. Имитация технических действий. б)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. а)Действия без мяча:Перемещения и стойки. Имитация технических действий.б)Действия с мячом:Приемы мяча: двумя руками сверху, двумя руками снизу, от нижней подачи, на месте и после перемещения. |  | 3438 | 3438 |
| 5 | Тактическая подготовка | Тактика нападения.Индивидуальные действия - выбор места для выполнения подачи, выбор места для второй передачи.Групповые действия - взаимодействие игроков передней линии(атакующих со связующим).Командные действия - взаимодействие игроков передней и задней линии для организации атакующего действия. Тактика защиты.Индивидуальные действия - выбор места при приёме мяча. Выбор способа приема мяча. Групповые действия - взаимодействие игроков защиты (подстраховка). Командные действия - взаимодействие игроков передней и задней линии в защите при подачах и атакующих действиях. |  | 1010 | 1010 |
| 6 | Контрольные нормативы |  |  | 6 | 6 |
| Итого: 216 часов |

**Содержание учебно-тематического плана 2-го года обучения.**

 **Цель:** Создание особой образовательной среды для личностного и профессионального самоопределения учащегося посредством регулярных занятий волейболом с учетом его способностей и склонностей. **Задачи:**

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.

 **1.Теоретическая подготовка - 10 часов.**

**1.Техника безопасности -1 час.**

Правила поведения учащихся в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно- тренировочных занятий.

**2.Физическая культура и спорт в РФ, РК. - 1 час.**

Задачи физической культуры и спорта.

**3.История развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре - 1 час.**

Краткий исторический очерк развития волейбола в РК, в г. Сыктывкаре, описание игры в волейбол.

**4.Строение и функции организма - 1 час.**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции.

**5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль - 1 час.**

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

**6.Питание спортсмена - 1 час.**

Основы рационального питания при развитии физических качеств.

**7.Оборудование и инвентарь - 1 час.**

Оборудование спортивного зала для занятий волейболом. Тренажёрные устройства для обучения технике игры.

**8.Основы техники и тактики игры в волейбол - 2 часа.**

Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

9.Правила соревнований - 1 час. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Правила игры. Судьи и их обязанности. Жестикуляция судей.

**II. Практическая подготовка -206 часов.**

**Общая физическая подготовка -58 часов.**

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. Упражнения на гимнастических снарядах - лазание по гимнастической стенке, упражнения на перекладине.

3.Акробатические упражнения: перекаты, кувырки вперед, назад.

4.Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 30 м. из разных исходных положений, с изменением направления. Прыжки: с места в длину, вверх. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

**Специальная физическая подготовка - 49 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.

Техническая подготовка - 72 часа.

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. Сочетание способов перемещений. Имитация технических действий.

 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, стойки и падения. Имитация технических действий.

Действия с мячом:

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

**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(атакующих со связующим).

Командные действия - взаимодействие игроков передней и задней линии для организации атакующего действия.

 Тактика защиты.

Индивидуальные действия - выбор места при приёме мяча. Выбор способа приема мяча. Групповые действия - взаимодействие игроков защиты (подстраховка). Командные действия - взаимодействие игроков передней и задней линии в защите при подачах и атакующих действиях.

**III.** **Контрольные игры.**

Проводятся согласно календарному плану соревнований **IV.Выполнение контрольных нормативов - 6 часов.** Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся.

Учебно - тематический план. 3 год обучения. Занятия проходят - 3 раза в неделю по 2 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Общее количество часов |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Теория | 1.Техника безопасности. 2.Физическая культура и спорт в РФ, РК. 3.История развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре. 4.Строение и функции организма**.** 5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. 6.Основы техники и тактики игры в волейбол. 7.Правила соревнований - 2 часа. | 1 111151 |  | 1111151 |
| 2 | ОФП | 1.Гимнастические упражнения. 2.Акробатические упражнения.3.Легкоатлетические упражнения. |  | 221422 | 221422 |
| 3 | СФП | 1.Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.2.Упражнения для развития прыгучести. 3. Упражнения для развития качеств, необходимых при приёмах и передачах.4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. |  | 1010101010 | 1010101010 |
| 4 | Техническая подготовка | Техника нападения. а)Действия без мяча:Перемещения и стойки. Сочетание способов перемещений. Имитация технических действий. б)Действия с мячом:Передачи мяча на точность (передача волейбольного мяча в баскетбольное кольцо), сочетание перемещений с передачами мяча в парах над собой. Подачи мяча: нижняя боковая, верхняя прямая. Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Техника защиты. а)Действия без мяча:Перемещения, стойки и падения. Имитация технических действий.б)Действия с мячом:Передачи мяча двумя руками сверху - снизу, в парах - тройках, с различными заданиями. Одиночное блокирование. |  | 3632 | 3632 |
| 5 | Тактическая подготовка | Тактика нападения.Индивидуальные действия - чередование подач в дальнюю и нижнюю к сетке половины площадок. Подача на точность ( по зонам ).Групповые действия - взаимодействие игроков передней линии и задней линий.Командные действия - изучение комбинаций.  Тактика защиты.Индивидуальные действия - выбор места при приёме мяча при блокировании. Выбор способа приема мяча. Групповые действия - взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 .Командные действия - система игры со второй передачи игрока передней линии. |  | 1310 | 1310 |
| 6 | Контрольные нормативы |  |  | 6 | 6 |
| Итого: 216 часов |

 **Содержание учебно-тематического плана 3-го года обучения.**

 **Цель:** Создание особой образовательной среды для личностного и профессионального самоопределения учащегося посредством регулярных занятий волейболом с учетом его способностей и склонностей.

**Задачи:**

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.

**1.Теоретическая подготовка - 11 часов.**

**1.Техника безопасности -1 час.**

Правила поведения учащихся в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно- тренировочных занятий.

**2.Физическая культура и спорт в РФ, РК. - 1 час.**

Задачи физической культуры и спорта.

**3.История развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре - 1 час.**

Краткий исторический очерк развития волейбола в РК, в г. Сыктывкаре, описание игры в волейбол.

**4.Строение и функции организма - 1 час.**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции.

**5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль - 1 час.**

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

**6.Основы техники и тактики игры в волейбол - 5 часов.**

Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

7.Правила соревнований - 1 час. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Правила игры. Судьи и их обязанности. Жестикуляция судей.

**II. Практическая подготовка -205 часов.**

**Общая физическая подготовка -58 часов.**

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

2.Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки с опорой ног о стенку.

3.Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 50 м. из разных исходных положений, с изменением направления. Прыжки на месте, с продвижением, с грузом.

**Специальная физическая подготовка - 50 часов.**

1.Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий: по сигналу - бег на 5, 10 метров 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 приёмах и передачах: броски набивного, баскетбольного мяча в парах, у стены. 4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач: метание теннисного, набивного мяча через сетку в парах. Подача мяча 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.

Техническая подготовка - 68 часов.

Техника нападения.

Действия без мяча:

Перемещения и стойки. Сочетание способов перемещений. Имитация технических действий.

 Действия с мячом:

Передачи мяча на точность (передача волейбольного мяча в баскетбольное кольцо), сочетание перемещений с передачами мяча в парах над собой. Подачи мяча: нижняя боковая, верхняя прямая. Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой.

Техника защиты.

Действия без мяча:

Перемещения, стойки и падения. Имитация технических действий.

Действия с мячом:

Передачи мяча двумя руками сверху - снизу, в парах - тройках, с различными заданиями. Одиночное блокирование.

**Тактическая подготовка - 23 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 - чередование подач в дальнюю и нижнюю к сетке половины площадок. Подача на точность ( по зонам ).

Групповые действия - взаимодействие игроков передней линии и задней линий.

Командные действия - изучение комбинаций.

 Тактика защиты.

Индивидуальные действия - выбор места при приёме мяча при блокировании. Выбор способа приема мяча. Групповые действия - взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 .

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

 **Контрольные игры.**

Проводятся согласно календарному плану соревнований.

* + - 1. **Выполнение контрольных нормативов - 6 часов.**

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся.

Учебно - тематический план. 4 год обучения. Занятия проходят - 3 раза в неделю по 2 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Общее количество часов |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Теория | 1.Техника безопасности. 2.Физическая культура и спорт в РФ, РК. 3.История развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре. 4.Строение и функции организма**.** 5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. 6.Основы техники и тактики игры в волейбол. 7.Правила соревнований - 2 часа. | 1 111151 |  | 1111151 |
| 2 | ОФП | 1.Гимнастические упражнения. 2.Акробатические упражнения.3.Легкоатлетические упражнения. |  | 201420 | 201420 |
| 3 | СФП | 1.Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.2.Упражнения для развития прыгучести. 3. Упражнения для развития качеств, необходимых при приёмах и передачах.4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. |  | 101210812 | 101210812 |
| 4 | Техническая подготовка | Техника нападения. а)Действия без мяча:Перемещения и стойки. Сочетание способов перемещений. Имитация технических действий. б)Действия с мячом:Передачи мяча на точность (передача волейбольного мяча в баскетбольное кольцо), сочетание перемещений с передачами мяча в парах над собой. Подачи мяча: верхняя прямая. Нападающие удары: нападающий удар с переводом в правую (левую) сторону. Техника защиты. а)Действия без мяча:Перемещения, стойки и падения. Имитация технических действий.б)Действия с мячом:Передачи мяча двумя руками сверху - снизу, в парах - тройках, с различными заданиями. Групповое блокирование. |  | 3733 | 3733 |
| 5 | Тактическая подготовка | Тактика нападения.Индивидуальные действия - чередование подач в дальнюю и нижнюю к сетке половины площадок. Подача на точность ( по зонам ).Групповые действия - взаимодействие игроков передней линии и задней линий в атаке.Командные действия - изучение комбинаций.  Тактика защиты.Индивидуальные действия - выбор места при приёме мяча при подаче, нападающем ударе, скидке, блокировании. Выбор способа приема мяча. Групповые действия - взаимодействие игроков передней и задней линий. Командные действия - система игры со второй передачи игрока передней линии. |  | 1310 | 1310 |
| 6 | Контрольные нормативы |  |  | 6 | 6 |
| Итого: 216 часов |

**Содержание учебно-тематического плана 4-го года обучения.**

 **Цель:** Создание особой образовательной среды для личностного и профессионального самоопределения учащегося посредством регулярных занятий волейболом с учетом его способностей и склонностей.

**Задачи:**

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.

**1.Теоретическая подготовка - 11 часов.**

**1.Техника безопасности -1 час.**

Правила поведения учащихся в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно- тренировочных занятий.

**2.Физическая культура и спорт в РФ, РК. - 1 час.**

Задачи физической культуры и спорта.

**3.История развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре - 1 час.**

Краткий исторический очерк развития волейбола в РК, в г. Сыктывкаре, описание игры в волейбол.

**4.Строение и функции организма - 1 час.**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции.

**5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль - 1 час.**

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

**6.Основы техники и тактики игры в волейбол - 5 часов.**

Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

7.Правила соревнований - 1 час. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Правила игры. Судьи и их обязанности. Жестикуляция судей.

**II. Практическая подготовка -205 часов.**

**Общая физическая подготовка -54 часа.**

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

2.Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки с опорой ног о стенку.

3.Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 50 м. из разных исходных положений, с изменением направления. Прыжки на месте, с продвижением, с грузом.

**Специальная физическая подготовка - 52 часа.**

1.Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий: по сигналу - бег на 5, 10 метров 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 приёмах и передачах: броски набивного, баскетбольного мяча в парах, у стены. 4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач: метание теннисного, набивного мяча через сетку в парах. Подача мяча 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.

Техническая подготовка - 70 часов.

Техника нападения.

Действия без мяча:

Перемещения и стойки. Сочетание способов перемещений. Имитация технических действий.

 Действия с мячом:

Передачи мяча на точность (передача волейбольного мяча в баскетбольное кольцо), сочетание перемещений с передачами мяча в парах над собой. Подачи мяча: верхняя прямая. Нападающие удары: нападающий удар с переводом в правую ( левую ) сторону.

Техника защиты.

Действия без мяча:

Перемещения, стойки и падения. Имитация технических действий.

Действия с мячом:

Передачи мяча двумя руками сверху - снизу, в парах - тройках, с различными заданиями. Групповое блокирование.

**Тактическая подготовка - 23 часа.**

Тактика нападения.

Индивидуальные действия -. Подача на точность ( по зонам ).

Групповые действия - взаимодействие игроков передней линии и задней линий в атаке.

Командные действия - изучение комбинаций.

 Тактика защиты.

Индивидуальные действия - выбор места при приёме мяча при подаче, скидке, нападающем ударе, блокировании. Выбор способа приема мяча.

Групповые действия - взаимодействие игроков передней и задней линий.

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

 **Контрольные игры.**

Проводятся согласно календарному плану соревнований.

* + - 1. **Выполнение контрольных нормативов - 6 часов.**

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся.

Учебно - тематический план. 5 год обучения. Занятия проходят - 3 раза в неделю по 2 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Общее количество часов |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Теория | 1.Техника безопасности. 2.Физическая культура и спорт в РФ, РК. 3.История развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре. 4.Строение и функции организма**.** 5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. 6.Основы техники и тактики игры в волейбол. 7.Правила соревнований - 2 часа. | 1 111151 |  | 1111151 |
| 2 | ОФП | 1.Гимнастические упражнения. 2.Акробатические упражнения.3.Легкоатлетические упражнения. |  | 141014 | 141014 |
| 3 | СФП | 1.Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.2.Упражнения для развития прыгучести. 3. Упражнения для развития качеств, необходимых при приёмах и передачах.4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. |  | 1218101216 | 1218101216 |
| 4 | Техническая подготовка | Техника нападения. а)Действия без мяча:Перемещения и стойки. Сочетание способов перемещений. Имитация технических действий. б)Действия с мячом:Передачи мяча на точность (передача волейбольного мяча в баскетбольное кольцо), сочетание перемещений с передачами мяча в парах над собой. Подачи мяча: верхняя прямая, в прыжке. Нападающие удары: нападающий удар с переводом в правую (левую) сторону, обманные переводы. Техника защиты. а)Действия без мяча:Перемещения, стойки и падения. Имитация технических действий.б)Действия с мячом:Передачи мяча двумя руками сверху - снизу, в парах - тройках, с различными заданиями. Групповое блокирование. |  | 3830 | 3830 |
| 5 | Тактическая подготовка | Тактика нападения.Индивидуальные действия - чередование подач в дальнюю и нижнюю к сетке половины площадок. Подача на точность ( по зонам ).Групповые действия - взаимодействие игроков передней линии и задней линий в атаке.Командные действия - изучение комбинаций.  Тактика защиты.Индивидуальные действия - выбор места при приёме мяча при подаче, нападающем ударе, скидке, блокировании. Выбор способа приема мяча. Групповые действия - взаимодействие игроков передней и задней линий (блокирующих с защитой). Командные действия - взаимодействие игроков передней и задней линий во время подач и атакующих действий. |  | 1310 | 1310 |
| 6 | Контрольные нормативы |  |  | 8 | 8 |
| Итого: 216 часов |

 **Содержание учебно-тематического плана 5-го года обучения.**

 **Цель:** Создание особой образовательной среды для личностного и профессионального самоопределения учащегося посредством регулярных занятий волейболом с учетом его способностей и склонностей.

**Задачи:**

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.

**1.Теоретическая подготовка - 11 часов.**

**1.Техника безопасности -1 час.**

Правила поведения учащихся в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно- тренировочных занятий.

**2.Физическая культура и спорт в РФ, РК. - 1 час.**

Задачи физической культуры и спорта.

**3.История развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре - 1 час.**

Краткий исторический очерк развития волейбола в РК, в г. Сыктывкаре, описание игры в волейбол.

**4.Строение и функции организма - 1 час.**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции.

**5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль - 1 час.**

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

**6.Основы техники и тактики игры в волейбол - 5 часов.**

Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

7.Правила соревнований - 1 час. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Правила игры. Судьи и их обязанности. Жестикуляция судей.

**II. Практическая подготовка -205 часов.**

**Общая физическая подготовка -38 часов.**

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

2.Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки с опорой ног о стенку.

3.Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 50 м. из разных исходных положений, с изменением направления. Прыжки на месте, с продвижением, с грузом.

**Специальная физическая подготовка - 68 часов.**

1.Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий: по сигналу - бег на 5, 10 метров 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 приёмах и передачах: броски набивного, баскетбольного мяча в парах, у стены. 4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач: метание теннисного, набивного мяча через сетку в парах. Подача мяча 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.

Техническая подготовка - 68 часов.

Техника нападения.

Действия без мяча:

Перемещения и стойки. Сочетание способов перемещений. Имитация технических действий.

 Действия с мячом:

Передачи мяча на точность (передача волейбольного мяча в баскетбольное кольцо), сочетание перемещений с передачами мяча в парах над собой. Подачи мяча: верхняя прямая, в прыжке. Нападающие удары: нападающий удар с переводом в правую ( левую ) сторону, обманные переводы.

Техника защиты.

Действия без мяча:

Перемещения, стойки и падения. Имитация технических действий.

Действия с мячом:

Приёмы -передачи мяча двумя руками сверху - снизу, в парах - тройках, с различными заданиями. Групповое блокирование.

**Тактическая подготовка - 23 часа.**

Тактика нападения.

Индивидуальные действия -. Подача на точность ( по зонам ). Нападающие удары с обводкой блока.

Групповые действия - взаимодействие игроков передней линии и задней линий в атаке.

Командные действия - изучение комбинаций.

 Тактика защиты.

Индивидуальные действия - выбор места при приёме мяча при подаче, скидке, нападающем ударе, блокировании. Выбор способа приема мяча.

Групповые действия - взаимодействие игроков передней и задней линий (блокирующих с защитниками).

Командные действия - взаимодействие игроков передней и задней линий в защите при подачах и атакующих действиях .

 **Контрольные игры.**

Проводятся согласно календарному плану соревнований.

**Выполнение контрольных нормативов - 8 часов.**

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся.

Учебно - тематический план. 6 год обучения. Занятия проходят - 3 раза в неделю по 2 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Общее количество часов |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Теория | 1.Техника безопасности. 2.Физическая культура и спорт в РФ, РК. 3.История развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре. 4.Строение и функции организма**.** 5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. 6.Основы техники и тактики игры в волейбол. 7.Правила соревнований - 2 часа. | 1 111151 |  | 1111151 |
| 2 | ОФП | 1.Гимнастические упражнения. 2.Акробатические упражнения.3.Легкоатлетические упражнения. |  | 121012 | 121012 |
| 3 | СФП | 1.Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.2.Упражнения для развития прыгучести. 3. Упражнения для развития качеств, необходимых при приёмах и передачах.4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. |  | 1218101216 | 1218101216 |
| 4 | Техническая подготовка | Техника нападения. а)Действия без мяча:Перемещения и стойки. Сочетание способов перемещений. Имитация технических действий. б)Действия с мячом:Передачи мяча на точность (передача волейбольного мяча в баскетбольное кольцо), сочетание перемещений с передачами мяча в парах над собой. Подачи мяча: верхняя прямая, в прыжке. Нападающие удары: нападающий удар с переводом в правую (левую) сторону, обманные переводы. Техника защиты. а)Действия без мяча:Перемещения, стойки и падения. Имитация технических действий.б)Действия с мячом:Передачи мяча двумя руками сверху - снизу, в парах - тройках, с различными заданиями. Групповое блокирование. |  | 3830 | 3830 |
| 5 | Тактическая подготовка | Тактика нападения.Индивидуальные действия - чередование подач в дальнюю и нижнюю к сетке половины площадок. Подача на точность ( по зонам ).Групповые действия - взаимодействие игроков передней линии и задней линий в атаке.Командные действия - изучение комбинаций.  Тактика защиты.Индивидуальные действия - выбор места при приёме мяча при подаче, нападающем ударе, скидке, блокировании. Выбор способа приема мяча. Групповые действия - взаимодействие игроков передней и задней линий (блокирующих с защитой). Командные действия - взаимодействие игроков передней и задней линий во время подач и атакующих действий. |  | 1512 | 1512 |
| 6 | Контрольные нормативы |  |  | 8 | 8 |
| Итого: 216 часов |

**Содержание учебно-тематического плана 6-го года обучения.**

 **Цель:** Создание особой образовательной среды для личностного и профессионального самоопределения учащегося посредством регулярных занятий волейболом с учетом его способностей и склонностей.

**Задачи:**

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.

**1.Теоретическая подготовка - 11 часов.**

**1.Техника безопасности -1 час.**

Правила поведения учащихся в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно- тренировочных занятий.

**2.Физическая культура и спорт в РФ, РК. - 1 час.**

Задачи физической культуры и спорта.

**3.История развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре - 1 час.**

Краткий исторический очерк развития волейбола в РК, в г. Сыктывкаре, описание игры в волейбол.

**4.Строение и функции организма - 1 час.**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции.

**5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль - 1 час.**

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

**6.Основы техники и тактики игры в волейбол - 5 часов.**

Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

7.Правила соревнований - 1 час. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Правила игры. Судьи и их обязанности. Жестикуляция судей.

**II. Практическая подготовка -205 часов.**

**Общая физическая подготовка -34 часа.**

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

2.Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки с опорой ног о стенку.

3.Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 50 м. из разных исходных положений, с изменением направления. Прыжки на месте, с продвижением, с грузом.

**Специальная физическая подготовка - 68 часов.**

1.Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий: по сигналу - бег на 5, 10 метров 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 приёмах и передачах: броски набивного, баскетбольного мяча в парах, у стены. 4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач: метание теннисного, набивного мяча через сетку в парах. Подача мяча 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.

Техническая подготовка - 68 часов.

Техника нападения.

Действия без мяча:

Перемещения и стойки. Сочетание способов перемещений. Имитация технических действий.

 Действия с мячом:

Передачи мяча на точность (передача волейбольного мяча в баскетбольное кольцо), сочетание перемещений с передачами мяча в парах над собой. Подачи мяча: верхняя прямая, в прыжке. Нападающие удары: нападающий удар с переводом в правую ( левую ) сторону, обманные переводы.

Техника защиты.

Действия без мяча:

Перемещения, стойки и падения. Имитация технических действий.

Действия с мячом:

Приёмы -передачи мяча двумя руками сверху - снизу, в парах - тройках, с различными заданиями. Групповое блокирование. Приёмы в падении.

**Тактическая подготовка - 27 часов.**

Тактика нападения.

Индивидуальные действия -. Подача на точность ( по зонам ). Нападающие удары, скидка с обводкой блока.

Групповые действия - взаимодействие игроков передней линии и задней линий в атаке.

Командные действия - изучение комбинаций.

 Тактика защиты.

Индивидуальные действия - выбор места при приёме мяча при подаче, скидке, нападающем ударе, блокировании. Выбор способа приема мяча.

Групповые действия - взаимодействие игроков передней и задней линий (блокирующих с защитниками).

Командные действия - взаимодействие игроков передней и задней линий в защите при подачах и атакующих действиях .

 **Контрольные игры.**

Проводятся согласно календарному плану соревнований.

**Выполнение контрольных нормативов - 8 часов.**

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся.

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

 Обучение учащихся 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 учащимся 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 учащегося. 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 учащемуся. 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 учащихся, их возможностями и уровнем подготовленности.

Содержание и объем теоретического материала, а так же физические нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям учащихся, 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 учащиеся 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 учащимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит учащимся 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 учащимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися 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 учащемуся в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители учащегося. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями учащихся 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 учащихся.

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. Коррегирующие 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, уровнем знаний умений и навыков учащихся. С этой целью вводится трехуровневая система контроля за развитием учащихся. Результаты отслеживаются путем:

* определения стартового уровня физического развития учащихся. Форма проведение - сдача контрольных нормативов;
* промежуточной аттестации учащихся (проводится 3 раза в год сентябрь, январь, 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 учащихся фиксируются в журнале учета групповых занятий и протоколах сдачи контрольных нормативов.

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

**Список используемой литературы:**

1. Ю. Клещев, А. Фурманов - "Юный волейболист".

2. Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 96 с., ил.

3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.

4. А.Б. Беляев, М.В. Савина - "Волейбол" Москва "Физкультура, образование и наука" 2000 г.