

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Усть-Абаканская спортивная школа»**



УТВЕРЖДАЮ:

**Директор МБУДО
«Усть-Абаканская СШ»**

Е.В.Кобызов

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
секции «ВОЛЕЙБОЛ»**

**Тренер-преподаватель
Дресвянин Николай Николаевич**

**рп. Усть-Абакан
2019 год**

Пояснительная записка

Рабочая программа по волейболу для УТГ составлена на основании адаптированной программы многолетней подготовки по волейболу.

Срок реализации программы (весь период обучения)

Возраст занимающихся 10 - 15 лет.

Актуальность рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач **на спортивно-оздоровительном этапе** (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Цель - содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

Задачи:

а) образовательные задачи:

- обучение занимающихся основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в волейбол;
- освоение знаний об истории и современном развитии волейбола, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в волейбол.

б) оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание.
- Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

в) воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

Данная программа предполагает её реализацию в пределах 250 часа (6 часов в неделю) в учебный год и 24 часов учебно-тренировочных сборов и период активного отдыха в летний период согласно плану работы учебной группы.

Срок реализации рабочей программы (весь период обучения). Минимальный возраст зачисление детей в группу 12 лет. Количество занятий в неделю три. Продолжительность занятия 2 часа. Минимальная наполняемость УТГ- 12 человек. Максимальный состав не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов. Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения.

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии – групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе: стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях. В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

Предполагаемый результат.

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов волейбола;
- самостоятельно участвовать в соревнованиях школьного и районного уровня.
- выполнение нормативов юношеских разрядов.

В реализации программы принимают участие дети в возрасте от 12-15 лет

Программа помогает компенсировать отставание по изучению и закреплению отдельных разделов школьной программы, а также достичь определённых спортивных результатов, на соревнованиях разного уровня.

Формы организации занятий.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий

Программный материал

Содержание курса	Тематическое планирование
Основы знаний	Правила техники безопасности при занятиях волейболом История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований. Жестикуляция судей.
Освоение техники передвижений	Стойки игрока. Перемещение в стойках приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, прыгнуть и др.).
Освоение техники приема и передач	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед и назад. Передачи мяча над собой.

мяча	То же через сетку. Передачи в прыжке. Передачи в парах, тройках, четверках и колонах с перемещением. Передачи по зонам.
Освоение техники подачи и приема мяча	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Поддача в прыжке. Прием подачи. Прием подачи в зоны 3,4,2.
Освоение техники нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2,4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Нападающий удар из зоны 3.
Овладение техникой защитных действий	Страховка. Страховка углом вперед и назад. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое).
Овладение тактикой игры в нападении	Выполнение подач в определенные зоны. Взаимодействие игроков зоны 3 с игроками зон 2 и 4, 6 и 3. Командные тактические действия без изменения и с изменением позиции игроков.
Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней и передней линии. Система игры в защите углом вперед и назад.
Овладение игрой и развитие психомоторных способностей	Учебная игра волейбол с заданиями. Учебно-тренировочные игры. Товарищеские встречи с другими командами. Соревнования.
Овладение навыками судьи	Судейство учебно-тренировочных игр. Соревнований между классами.
Общая физическая подготовка	Значение ОФП в подготовке волейболистов. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры
Специальная физическая подготовка	Значение СФП в подготовке волейболистов. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости(скоростной, прыжковой, силовой, игровой).Различные игры.

Информационные ресурсы для педагога.

1. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2014.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2010.
3. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
5. В.Ю.Шнейдер «Методика обучения игре в волейбол» М., 2009 г.
6. А.Ю.Литвиненко «Волейбол высшего уровня» М., 2007 г.
7. А.Ю.Литвиненко « Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование» М., 2009 г.
8. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
9. Озолин Н.Г.
10. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Тематическое планирование по программе «ВОЛЕЙБОЛ»

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Общефизическая подготовка	20	1	19
1.1.	Общеразвивающие упражнения	7	1	6
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5
1.3.	Спортивные и подвижные игры	8		8
2.	Специальная физическая подготовка	77	1	76
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	11	1	10
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	15		15
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	17		17
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	17		17
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	17		17
3.	Техническая и тактическая подготовка	100	9	91
3.1.	Приёмы и передачи мяча	30	3	27
3.2.	Подачи мяча	20	3	17
3.3.	Стойки	10	1	9
3.4.	Нападающие удары	30	1	29
3.5.	Блокирование	10	1	9
4.	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	10		10
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	4	2	2
6.	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.	2		2
7.	Психологическая подготовка	1		1
8.	Правила игры(конечная диагностика)	1	1	
	Итого:	216	15	201