

Комитет образования администрации города Тамбова
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №13 имени Героя Советского Союза Н.А.Кузнецова»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2018г.
протокол №1

«Утверждаю»
Директор И.В.Курбатова
приказ № 376 от 31.08.2018г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
(базовый уровень)**

Возраст учащихся: 13-16 лет
Срок реализации: 1 год

Составители:

Корчагин С.М,
педагог дополнительного образования
Мячин Д.В,
педагог дополнительного образования

Тамбов 2018.

1.1. Пояснительная записка

Волейбол - один из самых популярных видов спорта. С момента своего «изобретения» игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене. Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средство организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

Игра — весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятия волейболом для коррекции осанки школьников 13-16 лет.

В процессе игровой деятельности занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех слоев населения.

Направленность:

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно - спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» учебной программы среднего общего образования.

По форме организации - групповая.

Уровень образования - среднее общее образование

Уровень освоения программы: базовый

Новизна:

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено увеличение количества учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Актуальность:

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Дополнительная образовательная программа включает в себя теоретическую и практическую подготовку. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Педагогическая целесообразность:

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор обучающимся интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции волейбола на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в школе.

Отличительные особенности:

В процессе обучения игровым приемам рекомендуется сосредоточить внимание на овладении основами техники (исходные положения, перемещения,

прыжки, передачи, подачи) лишь после этого переходить к совершенствованию технических приемов.

При обучении как можно чаще применять подвижные игры с элементами волейбола, упражнения, имитирующие игровые приемы, игры по упрощенным правилам, соревнования в выполнении отдельных игровых приемов.

Дети лучше воспринимают игровые приемы и овладевают ими в учебных играх с ограничением фиксации технически ошибок. С возрастом и с овладением основами игровых приемов, у детей легче исправить техническую ошибку, чем залечить психическую травму, полученную при постоянном внушении, постоянном фиксировании ошибок, которые вырабатывают у занимающихся рефлекс неполноценности, неумехи снижают интерес к волейболу.

Адресат программы:

Данная программа объединения рассчитана на детей в возрасте от 13 до 16 лет.

При работе с детьми следует не забывать об анатомо-физиологических и психических особенностях возрастного развития детского организма.

Возраст 13-16 лет характеризуется периодом полового созревания (возможны возрастные колебания в более раннее начало или запаздывание). Появляются неуравновешенность и неустойчивость настроения. Неуверенность маскируется шумной манерой поведения. Отличается возбудимость. Снижается работоспособность, замедляется рост. Со стороны учителя, инструктора необходимо чуткое педагогическое и психологическое руководство. Физические нагрузки должны быть снижены. Основное внимание направлено на совершенствование техники приемов волейбола и исправление ошибок.

Возраст 13-16 лет характеризуется завершением полового созревания, наблюдается усиленный рост тела в длину, увеличивается масса тела и поперечное сечение скелетной мускулатуры, в результате чего растет мышечная сила. Период относительной стабилизации и автоматизации движений. Движения в малой степени поддаются торможению.

На занятиях по волейболу не переступаются границы оптимальных усилий и исключается переутомление, в силу того, что волейбол по своей специфике является самодозирующимся упражнением. Начинающий волейболист, овладевший лишь простейшими способами выполнения игровых приемов, может играть длительное время (или выполнять технические упражнения), но между выполняемыми игровыми действиями возникают естественные паузы отдыха (выход мяча из игры), которые не дают возможности ученику утомиться.

Условия набора учащихся.

В секцию волейбола принимаются все желающие, допущенные врачом.

8. Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на один год обучения в количестве 72 часов в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю, по 45 минут. В группе могут заниматься 15-20 человек.

Формы и режим занятий.

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
45 минут	2 раза в неделю	1,5 часа	72 часа

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Укрепление здоровья и повышение общей физической подготовленности детей.

Задачи:

Обучающие:

1. Расширение и совершенствование знаний, навыков и умений играть в волейбол путем систематического участия в учебно-тренировочных занятиях.
2. Овладение знаниями по спортивной терминологии, тактике и стратегии игры, основам судейской практики, навыками игры.
3. Подготовка из числа занимающихся, актива для проведения массовой физкультурной и спортивной работы в школе.
4. Овладение основами тактики командных действий, формирование сборных команд школы для участия в районных, окружных и городских соревнованиях по волейболу

Развивающие:

1. Развитие подвижности, ловкости, выносливости.

2. Развитие навыков соревновательной деятельности по волейболу.

Воспитательные:

1. Содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию занимающихся; воспитание гигиенических навыков и правильного режима дня; воспитание дисциплинированности и коллективизма.
2. Профилактика асоциального поведения.
3. Приобщение к здоровому образу жизни.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы организаци и занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	3	3	-	занятие	зачет
	Раздел 2. Общая физическая подготовка	8	-	8	занятие	Спортивный поединок. Встреча сборной учителей и воспитанников,, посвящ. Дню Учителя
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	6	-	6	занятие	зачет
	Раздел 4. Техническая подготовка	18	2	16	занятие	зачет
	подготовка	5	-	4		
	- <i>Перемещение по площадке.</i>	6	-	5		
	- <i>Верхняя передача.</i>	4	-	4		
	- <i>Прием снизу.</i>	2	-	2		
		1	-	1		

	- <i>Нападающий удар, подача.</i> - <i>Блокирование.</i>					
Раздел 5. Тактическая подготовка	5	-	5	занятие	Детский рождественский турнир между группами	
Раздел 6. Двусторонние игры	18	-	18	занятие	Товарищеская игра с воспитанниками других школ, посвящ. 23 февраля.	
Раздел 7. Восстановительные мероприятия	4	2	2	занятие	зачет	
Раздел 8. Судейская практика	6	2	4	занятие	Школьная игра на лучшее судейство	
Раздел 9. Контрольные испытания	4	-	4	занятие	зачет Заключительная игра посвящ. Дню Победы «Спорт за мир» -	
Итого:	72	9	63			

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Техника безопасности в спортивном зале. Физическая культура и спорт в России. Психологическая, волевая подготовка. Морально-волевой облик спортсмена. Этикет. Правила соревнований и судейства.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, гибкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Прыжки, падения на месте и после перемещений. Игровые упражнения, спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол, футбол. Элементы акробатики.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Техника нападения, техника защиты, действия игрока с мячом и без мяча, блокирование.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения, тактика защиты, групповые действия.

Раздел 6. Двусторонние игры.

Игры и игровые упражнения. Товарищеские встречи с командами других учреждений.

Раздел 7. Восстановительные мероприятия.

Группы факторов (педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические). Рациональная организация режима дня.

Гигиена занятий. Организация питания. Использование естественных факторов природы. Медико-биологические средства (витамины).

Раздел 8. Судейская практика.

Функции судей. Жесты судей. Ведение протоколов соревнований. Судейство соревнований по волейболу внутришкольного и муниципального уровней.

Раздел 9. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м (сек.)

Прыжок в длину с места (см)
Челночный бег 3*10 м(с)
Бег 6 мин (с)
Бег с изменением направления «Ёлочка» (сек).

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м).
Подача верхняя в заданную зону (количество раз).
Верхняя и нижняя передача из зоны 3 (количество раз).
Нападающий удар (количество раз).

1.4.Планируемые результаты:

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- достижение у учащихся высокого уровня физического развития и физической подготовленности;
- повышение уровня технической и тактической подготовки;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в занятиях спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции;
- умение контролировать психическое состояние.
- успешное выступление на соревнованиях районного и городского уровня;
- умение судить соревнования по волейболу различного уровня.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ГРУППА 1

ПДО

	МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ВРЕМЯ	ФОРМА	К-ВО ЧАСОВ	ТЕМА РАЗДЕЛА, ЗАНЯТИЯ	МЕСТО	ФОРМА КОНТРОЛЯ	
1	СЕНТЯБРЬ	5	14.30-16.00	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	3	<p>Раздел. 1 Теоретическая подготовка. Техника безопасности в спортивном зале. Физическая культура и спорт в России .Психологическая, волевая подготовка. Морально-волевой облик спортсмена. а. Этикет. Правила соревнований и судейства.</p>	СПОРТ. ЗАЛ	ЗАЧЕТ	
					8	<p>Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Тема. Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, гибкости, силы и быстроты.</p>			<p>Спортивный поединок. Встреча сборной учителей и воспитанников,, посвящ. Дню Учителя</p>
					6	<p>Раздел3. Специальная физическая подготовка (СФП). Прыжки, падения на месте и после перемещений. Игровые упражнения, спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол, футбол. Элементы акробати</p>			

					18	<p>Раздел 4. Техническая подготовка. - <i>Перемещение по площадке.</i> - Верхняя передача. - Прием снизу. - Нападающий удар, подача. - Блокирование.</p> <p>Техника нападения, техника защиты, действия игрока с мячом и без мяча.</p>		ЗАЧЕТ
					5	<p>Раздел 5. Тактическая подготовка. Тактика нападения, тактика защиты, групповые действия.</p>		Детский Рождественский турнир между группами
					18	<p>Раздел 6. Двусторонние игры. Игры и игровые упражнения. Товарищеские встречи с командами</p>		Товарищеская игра с воспитанниками других школ, посвящ. 23 февраля
					4	<p>Раздел 7. Восстановительные мероприятия. Группы факторов (педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические). Рациональная организация режима</p>		зачет

					<p>дня. Гигиена занятий. Организация питания. Использование естественных факторов природы. Медико-биологические средства (витамины).</p>	
				6	<p>Раздел 8. Судейская практика. Функции судей. Жесты судей. Ведение протоколов соревнований. Судейство соревнований по волейболу внутришкольного и муниципального уровней.</p>	Школьная игра на лучшее судейство
				4	<p>Раздел 9. Контрольные нормативы. <u>Общая физическая подготовка (ОФП).</u> Бег 30 м (сек.) Прыжок в длину с места (см) Челночный бег 3*10 м(с) Бег 6 мин (с) Бег с изменением направления «Ёлочка» (сек).</p> <p><u>Специальная физическая подготовка (СФП).</u> Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м). Подача верхняя в заданную</p>	<p>зачет</p> <p>Заключительная игра посвящ. Дню Победы «Спорт за мир»</p>

						зону (количество раз). Верхняя и нижняя передача из зоны 3 (количество раз). Нападающий удар (количество раз).		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук.
(для мини-волейбола) - 20 штук.
11. Туристическое снаряжение
для походов - на 15 – 20 человек.
12. Рулетка - 2 штуки.
13. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

Методическое обеспечение

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Структура и содержание учебно-тренировочных занятий волейболистов.

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от построения основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин. Структура тренировочного занятия имеет три части.

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (строевые упражнения, команды), создание психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки для повышения работоспособности организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, дыхательные комплексы);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения.

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач различного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести точную установку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (Восстановительный бег, ходьба, упражнения на гибкость, комплексы дыхательных упражнений). Рекомендуются самостоятельные задания в домашних условиях.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки

футболистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей

высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся. К обучению игре в волейбол следует приступать с 10-11 -летнего возраста.

Развиваясь, организм детей проходит определенные стадии: 10-12, 12-14, 14-16 лет. С учетом возраста должна применяться определенная методика обучения и совершенствования технических и тактических приемов волейбола.

Костно-мышечный аппарат до 15-16 лет находится в стадии естественного развития. В связи с этим до этого возраста не рекомендуются большие физические нагрузки на позвоночный столб.

С 10 лет у девочек и с 12 лет у мальчиков длина тела резко увеличивается. Чрезмерные физические нагрузки могут вызвать замедление роста трубчатых костей в длину.

В возрасте 10-12 лет сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика, внимание неустойчиво. Следовательно, нецелесообразны длительные объяснения упражнений, т.к. в сосредоточенном состоянии ученик относительно долгое время находиться не может, но показ упражнений воспринимает без умственных усилий, поэтому необходим качественный показ.

В этом возрасте многие новые формы движений приобретаются и закрепляются зачастую без длительного инструктажа, это лучший возраст для обучения, что важно для овладения техникой игры в волейбол. Но это не значит, что начало занятий волейболом в более позднем возрасте (старше 12 лет) не дает желаемых результатов. Практика убедительно доказывает, что обучению волейболу все возрасты покорны.

В возрасте 12-14 лет появляются сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки уравновешены и оптимистичны. Возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, анализу своих действий. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Этот возраст благодатный для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры.

У девочек этот период совпадает с началом полового созревания (у мальчиков несколько позже). Девочки заметно прибавляют в весе, а для мальчиков характерно увеличение силы мышц конечностей.

2.3. Формы аттестации.

Физические способности	Контрольные упражнения	возраст	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м	15-16	6.0	5.9-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
		17-18	5.9	5.6-5.4	4.8	6.2	6.1-5.5	5.0
Координационные	Челночный Бег 3x10 м	15-16	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
		17-18	9.2	9.0-8.6	8.2	10.0	9.6-9.1	8.7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, м	15-16	145	165-185	200	135	155-175	190
		17-18	150	170-190	205	140	160-180	200
Выносливость	6-минутный бег	15-16	950	1000-1100	1350	750	850-1000	1150
		17-18	1000	1100-1200	1400	800	900-1050	1200
Гибкость	Наклоны вперед, кол-во	15-16	2	6-8	10	5	9-11	16
		17-18	3	7-9	11	6	10-12	18
Силовые	Подтягивание перекладине, кол-во	15-16	1	4-6	7	4	11-15	19
		17-18	1	5-7	8	5	12-16	20

2.4. Оценочные материалы

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Оценка							
		юноши				девушки			
		высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	4	3	2	1	4	3	2	1
		7	5	3	1	6	4	3	1
		9	6	4	2	7	5	3	2
		12	9	5	3	9	7	4	3

2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	3 5	2 4	1 2	0 1	3 4	2 3	1 2	0 1
3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	4 6	3 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 3	1 2
4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	4 6 6 6 7	3 5 5 5 5	2 3 3 3 3	1 2 2 2 2	3 5 5 5 6	2 4 4 4 5	1 2 3 3 3	0 1 2 2 2
5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1

	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2

Содержание программы включает учебный материал по основным видам подготовки волейболистов, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов, рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Настоящая программа отличается от традиционных тем, что не содержит жестких методических предписаний. Вместе с тем, определены требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Педагог дополнительного образования учреждения дополнительного образования обязан:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и покрытия, наличия в достаточном количестве индивидуальных средств защиты, надежности установки и закрепления специального оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении технических комплексов и специальных физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях волейболом.
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и неоднократно проводить контроль за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным прохождением медицинских осмотров и предоставлением занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- комплектовать состав группы обучающихся (воспитанников) и принимать меры по сохранению её основного состава в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности, применимой к занимающимся;
- составлять групповые и индивидуальные планы, а также готовить программы занятий, обеспечивая их выполнение;
- выявлять индивидуальные творческие способности обучающихся (воспитанников), способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, всячески поддерживать одарённых обучающихся (воспитанников);
- организовывать участие обучающихся в соревнованиях по волейболу, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на окружном и городском уровне;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- повышать свою профессиональную квалификацию.
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий;

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача.

2.6.Список литературы:

1. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для каждого. - М.:ООО Поппури, 2002.
2. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск, «Палымя»,1985.
3. Горцев Г.И. Энциклопедия здорового образа жизни /Г.И.Горцев - М.: ВЕЧЕ, 2009.
4. Волейбол. Справочник. М., Физкультура и спорт, 2004.
5. Железняк Ю. Д., и Войлов А. А. Волейбол: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М., Физкультура и спорт, 1988.
7. Железняк Ю.Д., Слуцкий Л.Н. Волейбол в школе. М., Просвещение, 1989
8. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. М., Физкультура и спорт, 2009.
9. Попов В.Б. – 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. / В.Б.Попов - М.: Олимпия Пресс -Терра-Спорт, 2008.
- 10.Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике - М: Издательство Терра-Спорт, 2009.
- 11.Серия «Правила игры» - Волейбол. – СПб:Регион-про, 2008.
- 12.Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студентов средних и высших учебных заведений - В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Издательство ВЛАДОС – ПРЕСС, 2008.
- 13.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ.
- 14.Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. М., Физкультура и спорт, 2003
15. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол, серия «Библиотечка тренера" - М.: «Олимпия / Человек» , 2009 г.
16. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания - М.: Просвещение, 2008.

Список литературы, рекомендуемый обучающимся

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М., Физкультура и спорт, 1998
2. Железняк Ю.Д., Кунянский. Волейбол. У истоков мастерства. М., «Файр-пресс», 1998
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., Физкультура и спорт, 2008.
4. Пельман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболиста. М., Физкультура и спорт, 1969
5. Слуцкий Л.Н. Волейбол игра связующего. М., Физкультура и спорт, 1984

Интернет-ресурсы:

1. «Всероссийская ассоциация волейбола»: <http://www.volley.ru/>
2. Волейбол России и мира. <http://www.championat.com/volleyball/>
3. Спорт-экспресс. <http://www.sport-express.ru/volleyball/russia/>