****

**Оглавление:**

1. **Пояснительная записка……………………………………………... 3 стр.**
2. **Учебный план………………………………………………………… 8 стр.**
3. **Содержание программы…………………………………………….. 9 стр.**
4. **Календарно-тематическое планирование………………………… 15 стр.**
5. **Методическое обеспечение программы…………………………… 18 стр.**
6. **Материально-техническое обеспечение…………………………… 22 стр.**
7. **Литература……………………………………………………………. 23 стр.**

**Пояснительная записка**

Адаптированная образовательная программа по игровым видам спорта (мини-футбол, волейбол, хоккей) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. №80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов, реализующих программы дополнительного образования и регламентирующих работу спортивных школ:

* Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06 - 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (По состоянию на 23 января 2008 года);
* Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 9, статья 14 пункт 5)
* Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2005 -112 с.
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.09.2006 г. № 06 – 1479 «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».

 **Актуальность** данной программы определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

 **Новизна** программы состоит в своеобразном подходе к подготовке волейболистов и призвана соответствовать приоритетным идеям дополнительного образования.

Ре­бёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь, и в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальней­шего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих дости­жениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими.

Обучающийся дол­жен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизнен­но важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзья­ми, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

 **Педагогическая целесообразность** программы заключена в разумной достаточности меры педагогического вмешательства, предоставление воспитанникам самостоятельности и возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

 Содержание данной программы построено с учетом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки юных спортсменов – системность, преемственность, вариативность.

 Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите.

 Программа предусматривает дифференцированный и личностно-ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты учебной деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

 На начальном этапе подготовки в данной программе наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации учебно-тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера в процессе игры осваивать сложные технические элементы, тактические взаимодействия. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Программа по игровым видам спорта для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп отделений мини-футбол, волейбол (юноши, девушки), хоккей.

Срок реализации программы 1 месяц.

Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет.

**Программа отличается тем, что:**

- позволяет в условиях Детско-юношеской 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).

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

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

- 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 занятии.

**Задачи:**

**а) образовательные задачи:**

- обучение занимающихся основным двигательным действиям;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры;

- освоение знаний об истории и современном развитии игровых видов спорта, роли и формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям игры в волейбол, мини-футбол, хоккей.

**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 27 часов в неделю. Срок реализации рабочей программы 1 месяц. Минимальный возраст зачисление детей в группу 7 лет. Количество занятий в неделю пять. Продолжительность занятия 2 часа. Минимальная наполняемость группы - 10 человек. Максимальный состав не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

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

Основными показателями выполнения программных требований: стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, и участие в соревнованиях.

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, походы, подвижные игры.

**Предполагаемый результат.**

- организация летнего отдыха у обучающихся;

- оздоровление детей (физическая, психологическая нагрузка);

- летняя занятость учащихся;

- охват всех желающих, в том числе приезжих детей.

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;

- овладеть элементарной техникой основных элементов спортивных игр (футбол, волейбол, хоккей);

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п./п.** | **Содержание программы** | **Количество часов** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **8** | **8** | - |
| 1.1. | Основы и методика обучения и тренировки. | 1 | 1 | - |
| 1.2. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 | 1 | - |
| 1.3. | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 1 | 1 | - |
| 1.4. | Правила игры в волейбол. | 2 | 1 | - |
| 1.5 | Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки. | 2 | 1 | - |
| 1.6 | Места занятий и инвентарь. | 1 | 1 | - |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **38** | **6** | **32** |
| 2.1. | Общеразвивающие упражнения | 8 | 1 | 7 |
| 2.2. | Строевые упражнения | 5 | 1 | 4 |
| 2.3. | Акробатические упражнения | 6 | 1 | 5 |
| 2.4. | Легкоатлетические упражнения | 6 | 1 | 5 |
| 2.5. | Гимнастические упражнения | 5 | 1 | 4 |
| 2.6. | Спортивные и подвижные игры | 8 | 1 | 7 |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **46** | **6** | **40** |
| 3.1. | Упражнения, развивающие быстроту | 9 | 1 | 8 |
| 3.2. | Упражнения для прыгучести | 9 | 1 | 8 |
| 3.3. | Упражнения для развития качеств, необходимых при игре футбол | 10 | 1 | 9 |
| 3.4. | Упражнения для развития качеств, необходимых при игре волейбол | 10 | 2 | 8 |
| 3.5. | Упражнения для развития качеств, необходимых при игре хоккей | 8 | 1 | 7 |
| **4** | **Техническая подготовка** | **8** | **1** | **7** |
| 4.1. | Техника нападения | 4 | 0,5 | 3,5 |
| 4.2. | Техника защиты | 4 | 0,5 | 3,5 |
|  |  |  |  |  |
| 6.2. | Учебные игры | 4 | 1 | 3 |
| **8** | **Восстановительные мероприятия** | **4** | **1** | **3** |
|  | **Итого** количество часов: | **108** | **23** | **85** |

**Содержание программы**

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управле­ния группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упраж­нений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными пре­пятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количе­ство препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отско­ка; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толка­ние ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бад­минтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Сал­ки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эс­тафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борь­ба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отно­шению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Бег* с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокиро­вания и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные поло­жения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй уне­си», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с вы­полнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с пре­одолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое вып­рямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнас­тической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, рука­ми держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): присе­дание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и сно­ва в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом впе­ред, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и коли­чество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодо­лением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием тен­нисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития силы хвата.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных сус­тавах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание луче­запястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. От­талкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвиже­ние вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед, вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключитель­ную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (впе­ред и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Много­кратные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетболь­ных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с ганте­лями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание тен­нисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи на­бивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно уве­личивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Много­кратные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в трой­ках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соот­ветствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амп­литудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнасти­ческой стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движе­ние руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимаю­щийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги рука­ми. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой -вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в преде­лах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно под­ряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резино­вых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении технических действий в волейболе.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с актив­ным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого напада­ющего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисно­го или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стен­ки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападаю­щих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посы­лаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортиза­торах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заклю­чительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

**Календарно – тематическое планирование для ГНП и УТГ.**

**Подготовительный период.**

**Задачи периода:**

1. Разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
2. Повышение функциональных возможностей организма.
3. Улучшение психологической готовности;
4. Восстановление и совершенствование навыков в выполнении технических приемов;
5. Развитие соревновательной выносливости и скоростно-силовых качеств.
6. Совершенствование техники игры.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятий** | **Название темы** | **Вид****контроля** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| **1** | Инструктаж по технике безопасности при занятиях на стадионе.Развитие общей выносливости. Повторение стоек и перемещений: двойной шаг назад, скачок назад, влево, остановка прыжком.Развитие ловкости и координации. | **Текущий** | **2** |  |
| **2** | Передачи мяча в парах.Развитие быстроты. Сочетание перемещений и технических приемов. Подвижная игра. | **Текущий** | **2** |  |
| **3** | Передачи мяча в треугольнике.Развитие скоростно-силовых качеств. | **Текущий** | **2** |  |
| **4** | Инструктаж по технике безопасности при занятиях в игровом зале.Нижняя прямая подача в стену - расстояние 6-9 м. | **Текущий** | **2** |  |
| **5** | Прием мяча наброшенного партнером. Развитие спец. быстроты. | **Текущий** | **2** |  |
| **6** | Прием мяча снизу направленного ударом (расстояние 3-6 м). Развитие силы. | **Текущий** | **2** |  |
| **7** | Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку.Развитие скоростно-силовых качеств. | **Текущий** | **2** |  |
| **8** | Развитие основных физических качеств.Развитие спец. быстроты. Развитие спец. выносливости. | **Текущий** | **2** |  |
| **9** | История развития волейбола.Развитие ловкости, координации. | **Текущий** | **2** |  |
| **10** | Взаимодействие игроков в футболе. Развитие силы | **Текущий** | **2** |  |
| **11** | Подвижные игры с элементами хоккея. | **Текущий** | **2** |  |
| **12** | Выбор места при приеме мяча в футболе.Развитие спец. быстроты. | **Текущий** | **2** |  |
| **13** | Развитие спец. ловкости, координации. Развитие основных физических качеств. | **Текущий** | **2** |  |
| **14** | Развитие основных физических качеств. Развитие спец. выносливости. Подвижные игры. | **Текущий** | **2** |  |
| **15** | Гигиенические знания, умения и навыки.Развитие ловкости, координации. | **Текущий** | **2** |  |
| **16** | Развитие спец. силы.Восстановительные мероприятия. | **Текущий** | **2** |  |
| **17** | Круговая тренировка | **Текущий** | **2** |  |
| **18** | Место и роль ФК в современном обществе.Развитие выносливости. | **Текущий** | **2** |  |
| **19** | Чередование верхней и нижней подачи. Развитие спец. быстроты. | **Текущий** | **2** |  |
| **20** | Товарищеская игра. | **Текущий** | **2** |  |
| **21** | Развитие спец. выносливости. Восстановительные мероприятия. | **Текущий** | **2** |  |
| **22** | Круговая тренировка. | **Текущий** | **2** |  |
| **23** | Психологическая подготовка. Передачи мяча в парах в сочетании с перемещениями. | **Текущий** | **2** |  |
| **24** | Основы законодательства в сфере ФК и спорта. Развитие спец. физических качеств. Подвижные игры. | **Текущий** | **2** |  |
| **25** | Развитие выносливости. Эстафета. | **Текущий** | **2** |  |
| **26** | Развитие взрывной силы ног. | **Текущий** | **2** |  |
| **27** | Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника» | **Текущий** | **2** |  |
| **28** | Развитие основных физических качеств. | **Текущий** | **2** |  |
| **29** | Развитие спец. быстроты. Подвижные игры с элементами хоккея. | **Текущий** | **2** |  |
| **30** | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Эстафеты. | **Текущий** | **2** |  |
| **31** | Строение и функции человека. Подача в пределы площадки из-за лицевой линии. | **Текущий** | **2** |  |
| **32** | Развитие силы. Игра в футбол. | **Текущий** | **2** |  |
| **33** | Строение и функции человека. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в волейбол. | **Текущий** | **2** |  |
| **34** | Развитие быстроты.Учебно-тренировочная игра с применением изученного. | **Текущий** | **2** |  |
| **35** | Развитие спец. силы. Соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных. | **Текущий** | **2** |  |
| **36** | Основы законодательства в сфере ФК и спорта. Подвижные игры. | **Текущий** | **2** |  |
| **37** | Развитие спец. ловкости. Игра в футбол. | **Текущий** | **2** |  |
| **38** | Кросс.Восстановительные мероприятия. | **Текущий** | **2** |  |
| **39** | Выбор места для приема нижней прямой подачи. Развитие выносливости. | **Текущий** | **2** |  |
| **40** | Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ.Остановка мяча в футболе. | **Текущий** | **2** |  |
| **41** | Развитие прыгучести. Эстафеты. | **Текущий** | **2** |  |
| **42** | Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника». | **Текущий** | **2** |  |
| **43** | Развитие скоростно-силовых качеств. Восстановительные мероприятия. | **Текущий** | **2** |  |
| **44** | Развитие быстроты. Подвижные игры с элементами волейбола. | **Текущий** | **2** |  |
| **45** | Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ.Круговая тренировка. | **Текущий** | **2** |  |
| **46** | Передача мяча в футболе. Учебная игра. | **Текущий** | **2** |  |
| **47** | Требование к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Индивидуальные действия при обманной передачи. | **Текущий** | **2** |  |
| **48** | Товарищеская игра. Психологическая подготовка. | **Текущий** | **2** |  |
| **49** | Развитие спец. ловкости. Выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней,снизу от верхней). | **Текущий** | **2** |  |
| **50** | Требования ТБ при занятиях спортивными играми. Передачи мяча в парах с перемещением. | **Текущий** | **2** |  |
| **51** | Круговая тренировка. Развитие силы. Эстафеты. | **Текущий** | **2** |  |
| **52** | Развитие прыгучести. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | **Текущий** | **2** |  |
| **53** | Развитие ловкости, координации. Встречная передача вдоль сетки и через сетку. | **Текущий** | **2** |  |
| **54** | Основы спортивного питания. Развитие взрывной силы. | **Текущий** | **2** |  |

**Методическое обеспечение образовательной программы**

**Педагогический и врачебный контроль*.***

Основная цель педагогического контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

Медицинские обследования проводятся: предварительное – при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) – два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма. При контроле состояния здоровья решаются следующие *задачи:*

* возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия волейболом;
* выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности;
* отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся, учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Оперативный контроль осуществляется путём педагогических и врачебных

наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи:

-выявление начальных стадий заболеваний, проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;

- оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок;

* оценка гигиенических условий занятий;
* соответствие методики занятий гигиеническим требованиям.

Анализ результатов контроля позволяет сформировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов. В соревнованиях новички могут участвовать только после 1-1,5 лет регулярных занятий.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизированных тестов. Тестирование по ОФП учащихся осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

Для реализации образовательной программы используются:

 спортивный зал ДЮСШ;

 футбольное поле;

 площадка для вокаута;

 тренажерный зал;

 спортивный инвентарь:

 сетка волейбольная;

 мячи волейбольные;

 мяч волейбольный на растяжках;

 спортивная форма;

 скамейки гимнастические;

 стенка гимнастическая;

 обручи;

 мячи для большого тенниса;

 планки разновысотные;

 скоростная лестница;

 конуса, фишки ограничительные;

 набивные мячи;

 секундомер;

 свисток;

 счетное табло;

 гимнастические маты;

 гимнастические коврики;

 мячи для развития реакции;

 экспандер лыжника;

 компьютер;

 мультимедийный проектор;

 интерактивная доска;

 мячи футбольные;

 футбольные ворота;

**Список использованной литературы**

1. *Банников A.M., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.

5. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.

6. *Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.

7. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998.

8. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

9. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

12. *Никитушкип В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпий­ском спорте. - Киев, 1997.

15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сус­лова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

**Литература для учащихся:**

1. Твой олимпийский учебник: Учебное Пособие для учреждений образования России 15-е издание. В.С. Родиченко, ФиС 2005.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989. Информационные ресурсы Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502