

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Тисульская детско-юношеская спортивная школа
Тисульский муниципальный округ

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете
МУДО Тисульской ДЮСШ
Протокол № 4
От «28» 07 2022г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУДО
Тисульской ДЮСШ
А.А. Майер

приказ № 106 «28» 07 2022г



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

Возраст обучающихся: 10 - 15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Лисенков А.В.,
тренер – преподаватель;
Рецензент: Арыкова К.А.,
заместитель директора по УВР

Пгт. Тисуль, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.	6
1.3. Учебный план и содержание программы	7
1.3.1. Учебно - тематический план	7
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	9
1.4. Планируемые результаты.	17
2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.	18
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Условия реализации программы	18
2.3. Формы аттестации/контроля	19
2.4. Оценочные материалы	20
2.5. Методические материалы	22
2.6. Список литературы	26

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007 г.;
- Приказ Минспорта РФ №1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Устав МУДО Тисульской ДЮСШ.

А также – в соответствии с положениями об использовании дистанционных образовательных технологий и электронного обучения,

законодательными актами, постановлениями и распоряжениями Правительства РФ, нормативными актами, регламентирующими работу спортивных школ; локальными актами - уставом, учебным планом, правилами внутреннего трудового распорядка, инструкциями по технике безопасности.

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**, по уровню освоения относится к стартовому и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы заключается в современной жизненной необходимости вовлечения детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные секции. В условиях агрессивной информационной среды программа по волейболу способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия волейболом способствуют повышению самооценки воспитанника. В процессе изучения волейбола по данной программе приоритет направлен в сторону развития универсальных физических качеств. Популярность волейбола среди подростков и молодежи, делают программу особенно актуальной.

Новизна программы носит субъективный характер, обусловлена потребностью детей и их родителей (законных представителей). Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. А самое главное, обучающиеся не только приобщаются к физической культуре и спорту, но и реально смогут оценить свои силы и в дальнейшем сделать свой собственный выбор.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое количество желающих заниматься спортом, предъявляя к детям в процессе обучения посильные требования. Обучающимся предоставляется

возможность заниматься физическими упражнениями, даже тем, кто не занимался спортом ранее. Также, программа способствует воспитанию здорового образа жизни обучающихся и их разностороннему физическому развитию.

Адресат программы: учащиеся 10 - 15 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и отнесенные к основной медицинской группе. Количество детей в группе 7 - 20 человек.

Условия набора: принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Сроки реализации программы: 9 месяцев.

Режим занятий, периодичность и продолжительность: Общее количество занятий в неделю - 2 раза по 2 академических часа. Продолжительность академического часа - 45 мин. Перерыв после каждого часа занятий 15 мин.

Форма обучения: очная

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Количество часов в учебном году 144.

Особенности организации образовательного процесса. Работа с детьми без ОВЗ.

Возрастная категория: Дети с 10 до 15 лет.

Формирование группы: разновозрастная, мальчики и девочки комплектуются вместе.

Порядок приема на обучение по дополнительной программе происходит в порядке, утвержденном локальными документами ДЮСШ.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить технике и тактике игры в волейбол;
- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности.

Воспитательные:

- воспитывать внимание, терпение, настойчивость, нравственно-волевых черт личности;
- формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

Оздоровительные:

- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- развивать общую выносливость обучающихся и физические качества;
- укрепить мышечный тонус путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- расширять функциональные возможности организма.

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3	-	
	1.1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. История развития волейбола.	1	1	-	Беседа
	1.2. Личная гигиена, закаливание. Режим питания. Режим дня. Врачебный контроль.	1	1	-	Беседа
	1.3. Правила игры волейбол. Правила соревнований.	1	1	-	Беседа
2.	2.1. Общая и специальная физическая подготовка	70		70	
	2.1.1. Строевые упражнения.	4		4	Практическое занятие
	2.1.2. Упражнения для рук и плечевого пояса.	6		6	Практическое занятие
	2.1.3. Упражнения для ног.	6		6	Практическое занятие
	2.1.4. Упражнения для шеи и туловища.	6		6	Практическое занятие
	2.1.5. Упражнения для ног.	6		6	Практическое занятие
	2.1.6. Упражнения для развития силы.	6		6	Практическое занятие
	2.1.7. Упражнения для развития быстроты.	6		6	Практическое занятие
	2.1.8. Упражнения для развития гибкости.	6		6	Практическое занятие
	2.1.9. Упражнения для развития ловкости.	6		6	Практическое занятие
	2.1.10. Упражнения типа «полоса препятствий».	6		6	Практическое занятие
	2.1.11. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	6		6	Практическое занятие
	2.1.12. Упражнения для развития общей выносливости.	6		6	Практическое занятие
	2.2. Специальная физическая подготовка	40		40	

	2.2.1 Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	5		5	Практическое занятие
	2.2.2. Бег с остановками и изменением направления.	5		5	Практическое занятие
	2.2.3.Бег приставными шагами.	5		5	Практическое занятие
	2.2.4. Упражнения на гибкость.	5		5	Практическое занятие
	2.2.5. Упражнения для развития прыгучести.	5		5	Практическое занятие
	2.2.6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.	5		5	Практическое занятие
	2.2.7. Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча.	3		3	Практическое занятие
	2.2.8 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	3		3	Практическое занятие
	2.2.9.Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	4		4	Практическое занятие
	2.3. Техническая и тактическая подготовка.	15		15	
	2.3.1.Техника нападения. Действия без мяча.	3		3	Тест
	2.3.2. Действия с мячом.	3		3	Тест
	2.3.3. Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность	3		3	Тест
	2.3.4. Техника защиты. Действия без мяча.	3		3	Тест
	2.3.5. Действия с мячом.	3		3	Тест
3.	Контрольно-оценочные испытания	16		16	Сдача нормативов
	3.1. Выполнение контрольных нормативов	4		4	Зачет
	3.2. Контрольные игры и соревнования.	8		8	Протокол соревнований
	3.3. Инструкторская и судейская практика.	4		4	Зачет
	Итого:	144	6	138	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1. Правила техники безопасности.

Инструктаж по технике безопасности. Меры обеспечения безопасности во время игры в волейбол.

Тема 1.2. Основы методики техники и тактики игры в волейбол.

Основы техники игры и техническая подготовка. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Раздел 2. Практическая подготовка

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.1.1. Строевые упражнения.

Практика: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Тема 2.1.2 Упражнения для рук и плечевого пояса.

Практика: Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Тема 2.1.3. Упражнения для ног.

Практика: Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в 8 смешанных висах и упорах; прыжки.

Тема 2.1.4. Упражнения для шеи и туловища.

Практика: Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища,

круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Тема 2.1.5 Упражнения для всех групп мышц.

Практика: Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Тема 2.1.6. Упражнения для развития силы.

Практика: Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Тема 2.1.7. Упражнения для развития быстроты.

Практика: Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Тема 2.1.8. Упражнения для развития гибкости.

Практика: Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения

на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Тема 2.1.9. Упражнения для развития ловкости.

Практика: Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Тема 2.1.10. Упражнения типа «полоса препятствий».

Практика: Перелезание, пролезание, перепрыгивание, кувырки, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Тема 2.1.11. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Тема 2.1.12. Упражнения для развития общей выносливости.

Практика: Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от

3 до 10 км на время.

Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Тема 2.2 Специальная физическая подготовка.

Тема 2.2.1 Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Практика: По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Тема 2.2.2. Бег с остановками и изменением направления.

Практика: Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Тема 2.2.3. Бег приставными шагами.

Практика: По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Тема 2.2.4. Упражнения на гибкость.

Практика: Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5

движений, постепенно увеличивая амплитуду. Для развития специальной гибкости особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть 10 большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Тема 2.2.5. Упражнения для развития прыгучести.

Практика: Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Тема 2.2.6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.

Практика: Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Тема 2.2.7. Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча.

Практика: Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Тема 2.2.8 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз -стоя на. месте в прыжке (бросать

перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку Тема

2.2.9. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практика: Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Тема 2.3 Техническая подготовка.

Тема 2.3.1. Техника нападения. Действия без мяча.

Практика: Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Тема 2.3.2. Действия с мячом.

Практика: Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

Тема 2.3.3. Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Практика: Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Тема 2.3.4. Техника защиты. Действия без мяча.

Практика: Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные

положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Тема 2.3.5. Действия с мячом.

Практика: Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Тема 3. Контрольно-оценочные испытания

3.1. Выполнение контрольных нормативов из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», соответствующие возрастной ступени воспитанника.

1. Бег на 30 м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.

2. Бег на 1000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участвуют 5-7 человек.

3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

4. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. Метание выполняется с места. Каждому участнику дается 5 попыток, засчитывается количество попаданий.

5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.

7. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.

3.2. Контрольные игры и соревнования.

Контрольные и подводящие соревнования служат основным средством соревновательной подготовки юных волейболистов и направлены на то, чтобы коллективные действия команды были наиболее эффективными.

Участие в играх и соревнованиях по волейболу на различных уровнях (школьном, районном, межокружном и т.п.) проходят в соответствии с графиком соревнований, утвержденным директором спортивной школы.

3.3. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Волейболисты готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в волейболе;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
- 4) умение определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6) составить конспект занятия и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

1.4 Планируемые результаты

По окончании обучения воспитанник **будет знать:**

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- основные правила игры в волейбол;
- правила соревнований по волейболу;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

Будет уметь:

- выполнять бег на короткие и длинные дистанции на время;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять кросс без учета времени;
- выполнять поднимание туловища за 30 сек;

– выполнять общеразвивающие упражнения;

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие **личностные качества как:**

- целеустремленность;
- выносливость;
- чувство взаимопомощи.

В результате обучения по программе, у воспитанников будут сформированы такие **метапредметные компетенции как:**

- умения, которые дают возможность обобщения полученных знаний для применения в любой области жизнедеятельности.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график:

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество часов в год – 144.

Продолжительность занятий – 2 (академических) часа по 45 мин., перерыв 15 минут.

Периодичность занятий – 2 раза в неделю.

Продолжительность каникул – нет.

Даты начала образовательной работы с детьми – 01.09.2022г

Окончание образовательной работы с детьми для группы - 31.05.2023г.

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал ДЮСШ;
- спортивный инвентарь: сетка волейбольная, мячи волейбольные, спортивная форма, скамейки гимнастические, стенка гимнастическая, обручи.

Дополнительное и вспомогательное оборудование: гантели массивные от 1 до 5 кг., насос универсальный, мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг., сетка для переноса мячей, барьеры 20, 30, 50 см.

2. Информационное обеспечение:

Для реализации данной программы используются видео - уроки, мастер – классы, презентации. DVD диски с выступлениями лучших волейболистов России и Мира. Наглядные пособия с изображением техники волейбола.

3. Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Физическая культура» без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации / контроля

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы контроля: текущий и итоговый.

Текущий: оценка усвоения изучаемого материала осуществляется педагогом в форме наблюдения.

Итоговый: контроль в форме зачетных заданий и соревнований по волейболу.

Способы проверки результативности:

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Конечным результатом обучения считается знание правил игры, умение считать голы, участие в соревнованиях.

Формы организации образовательного процесса:

1. форма работы с детьми: индивидуальная, групповая, бригадная, парная, самостоятельная работа.

2. форма организации занятий: учебное занятие, тренировка, соревнования, семейные соревнования, сдача нормативов по ОФП и СФП.

Формы и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

2. 4 Оценочные материалы

Для оценки реализации Программы волейболисты в рамках соревнований по физической подготовке выполняют нормативы (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Для положительной оценки волейболистам достаточно выполнить предложенные нормативы в соответствии с бронзовым знаком и возрастной ступени обучающегося.

Нормативы общей физической подготовки по Программе.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5 x 6 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)

качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок вверх места со взмахом руками (не менее 35 см)

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	1-й год	2-й год	3-й год
1	Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.	4 из 5	5 из 5	
2	Передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 3 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5.	4 из 5	5 из 5	
3	Передача мяча сверху двумя руками из зоны 2 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.			4 из 5
4	Передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 4 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5.			4 из 5
5	Передача сверху двумя руками в прыжке из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.			4 из 5
6	Передача мяча сверху двумя руками назад в прыжке из зоны 3 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5.			4 из 5
7	Приём мяча снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 3 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи).	5 из 7	6 из 7	
8	Приём мяча снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 2 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи).		5 из 7	6 из 7
9	Нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча.	4 из 5	5 из 5	
10	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 с передачи мяча.		3 из 5	4 из 5

11	Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи в левую (правую) половину площадки.	4 из 5	5 из 5	
12	Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи по зонам.			5 из 7
13	Блокирование (одиночное) прямого нападающего удара по ходу разбега		2 из 5	3 из 5

2.5 Методические материалы.

Формы: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр записей соревнований.

Приёмы и методы: словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

Техническое оснащение: спортивные залы и площадки; спортивный инвентарь в расчете на каждого учащегося в объединении (мяч волейбольный, конусы, разметочные фишки, координационная лестница.

Дополнительное и вспомогательное оборудование: гантели массивные от 1 до 5 кг., насос универсальный, мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг штук, сетка для переноса мячей, барьеры 20, 30, 50 см.

Дидактический материал: видеоматериалы, наглядные пособия.

Методы обучения:

1. Словесные методы – составляют основу обучения. Наиболее широко используют объяснения, указания, команды, оценку техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции.

2. Наглядные методы – включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, видеоманускрипты).

3. Практические методы - предусматривают непосредственное выполнение изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

Формы организации деятельности: основной формой обучения является занятие.

Основные формы организации занятия:

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам;
- Лекция;
- Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- Тестирование.

Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности:

- Здоровьесберегающие технологии;
- Групповые технологии;
- Игровые технологии.

Алгоритм учебного занятия:

Структура занятий включает в себя три основных этапа: организационный момент, основную часть и заключительную часть.

1. Организационная часть занятия служит для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей – общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающую общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

2. Основная часть предназначена для специальной подготовки обучающихся. В неё включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов.

3. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 - минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение.

Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики волейбола, развитие и совершенствование необходимых физических качеств.

Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе воспитанники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность подготовки воспитанников от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных волейболистов.

Организуя тренировочный процесс необходимо помнить о том, что:

- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося.
- Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения.

- Должен быть обеспечен медицинский контроль.
- Должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене учащегося.

Формы подведения итогов:

1. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
2. Участие в соревнованиях.

Список литературы

1. Азаров, Ю.П. Семейная педагогика. Воспитание ребенка в любви, свободе и творчестве [Текст] / Ю.П. Азаров. - М.: Эксмо, 2015. - 496 с.
2. Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителей [Текст]/ Ю.Д. Книжников А.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-методическое пособие [Текст] / А. Н. Кожевников, Н.Н. Книжников. – Нижневартонск: Приобье, 2001. – 189 с.
3. Клещев, Ю.Н. Юный волейболист [Текст]/ Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.
4. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих [Текст] / Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 189 с.
5. Железняк, Ю.Д. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки [Текст] / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – Москва: Советский спорт, 2005. – 112 с.
6. Голомазов, В.А. Волейбол в школе [Текст] / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – Москва: Просвещение, 1976. – 111с.
7. Ивойлов, А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка [Текст] / А.В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 1972. – 192 с.