

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Миролюбовская школа»
Красногвардейского района
Республики Крым**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МБОУ «Миролюбовская школа»
_____С.В.Гончаренко
«___» _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Миролюбовская школа»
_____В.В.Самойленко
Приказ № _____ «___» _____ 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ВОЛЕЙБОЛ»

направленность физкультурно-спортивная
возраст обучающихся 10 -14 лет
срок реализации программы: 1 год
уровень программы базовый
на 2022/2023 учебный год

Составитель:
Худиенко В.П.
учитель физической культуры
МБОУ «Миролюбовская школа»

С.Миролюбовка
2022 год

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа по волейболу для МБОУ «Миролубовская школа» составлена на основании:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
2. Федеральным законом Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07. 2020);
3. Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
4. Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
5. Национальным проектом «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическом у развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №216);
6. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. 996-р;
7. Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;
8. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
9. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

12. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

13. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

14. Письмом Министерства образования и науки РФ от 29.03.16 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

15. Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС - 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

16. Об образовании в Республике Крым: законом Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019);

17. Методическими рекомендациями для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», Симферополь, ГБОУ ДПО РК КРИППО, 2021;

18. Уставом МБОУ «Миролубовская школа»

19. Нормативными локальными актами, регламентирующими порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

20. Методических разработок тренеров-преподавателей, обобщения передового опыта работы тренеров с юными волейболистами и других научных исследований.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Это увлекательная игра пользуется большой популярностью у школьников. Волейбол способствует укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию, служит средством активного отдыха. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (нарушение осанки, сколиоза),

дыхательной и сердечно сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Направленность – физкультурно-спортивная

Новизна программы заключается в том, что учтены и адаптированы, к возможностям детей разных возрастов, основные направления общей и специальной физической подготовки, легкоатлетических упражнений, а также развитие двигательных навыков и координации движений.

Актуальность обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества. Поскольку традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Педагогическая целесообразность программы

- 1) Ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) Увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
- 3) Соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;
- 4) Учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.
- 5) Учёт психологических особенностей каждого занимающегося. 6) Учёт социально бытовых условий организации образовательного процесса в спортивно оздоровительных группах. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
 - групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
 - оздоровительные мероприятия;
 - тестирование, педагогический и медицинский контроль;
 - просмотр учебных фильмов, кинопрограмм и спортивных соревнований;

Отличительной особенностью программы.

Специфика предполагаемой деятельности детей обусловлена формами проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- оздоровительные мероприятия;
- тестирование, педагогический и медицинский контроль;
- просмотр учебных фильмов, кинопрограмм и спортивных соревнований;

Адресат: Принимаются на занятия все желающие девочки и мальчики в возрасте от 10 до 14 лет, имеющие допуск врача. Программа базового уровня обучения включает 34 учебных часов, 1 час по 45 мин., 34 учебных недель непосредственно, срок освоения программы – 1 год.

Форма обучения – очная, изучение некоторых тем возможно в дистанционном режиме.

Программа размещена в системе навигатор, имеется возможность подачи заявления на обучение в дистанционном формате. Режим занятий в течение учебного года занятия проводятся в группе по 3 занятия в неделю по 2 академических часа.

Особенности организации образовательного процесса. Организация образовательного процесса происходит в группах. Состав группы: постоянный; занятия: групповые. Наполняемость учебной группы – 12-15 человек.

Режим занятий

День недели	СОГ
Четверг	

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки	Спортивные результаты
Спортивно-оздоровительная группа					
1	10-14 лет	12	15	1	Выполнение нормативов ОФП

Годовой план-график распределения учебного материала в учебном году

№	Разделы подготовки	Месяцы										
		9	10	11	12	1	2	3	4	5		
1.	Основы знаний	1									1	
2.	Освоение техникой передвижений	1									1	
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	3	4	3	4						14	
4.	Освоение техники подачи мяча и приемов мяча				1	3	3	1			8	
5.	Освоение техники прямого нападающего удара						3	3			6	

6.	Овладение техникой защитных действий								1	1	2
7.	Овладение техникой нападения								1	1	2
	Общее количество часов	5	4	3	5	3	6	4	2	2	34

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Задачи:

Образовательные: Обучить основам волейбола. Содействовать развитию скоростно-силовых качеств. Совершенствовать правильные двигательные умения и навыки выполнения двигательных действий. Формировать осознанное овладение своим телом, самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Способствовать овладению техникой волейбола.

Развивающие: Прививать интерес к систематическим занятиям волейболом. Совершенствовать техническую подготовленность и уровень тренированности обучающихся. Развивать необходимые волейболисту скоростно-силовые качества: ловкость, гибкость, силу, быстроту, выносливость, умение координировать движения, сохранение равновесия. Способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

Воспитательные: Воспитывать сознательное отношение к занятиям спортом, дисциплинированность и инициативность. Формировать познавательный интерес и желание заниматься волейболом. Формировать умение радоваться своим достижениям. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. Формировать стремления к качественному выполнению движений.

Подготовка юных волейболистов ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что очень сложно на ранних этапах выявить способности и анатомические особенности. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Организация и введение в спортивной школе СОГ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей.

Основные задачи для спортсменов, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепить здоровье и всесторонне физически развиваться;
- совершенствовать технику избранного вида спорта;
- постепенно и неуклонно увеличивать тренировочные нагрузки;
- повысить внутреннюю мотивацию к спортивной специализации;
- воспитать специальные двигательные и координационные качества;
- постоянно увеличивать объем средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в избранном виде спорта;
- развить физические качества;
- углубить специализацию с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повысить психическую устойчивость спортсмена;
- овладеть тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладеть теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- целевой направленности по отношению к спортивной деятельности;
- соразмерности в развитии основных физических качеств;
- ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов. Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на других этапах спортивной тренировки. Этап спортивного оздоровления формируется на внеконкурсной основе из всех желающих, прошедших медицинский осмотр. Перевод на следующую программу обучения после этого этапа осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Для решения реальных проблем сообщества страны, учащиеся привлекаются к получению знаний, через включение в коллективные общественно полезные практики, соревнования и мероприятия такие, как:

«День народного единства», «День защитника Отечества» - 23 февраля,
«Международный женский день» - 8 марта, «День воссоединения
Крыма с Россией».

1.4. Содержание программы

Учебно-тематический план тренировочной нагрузки на год

Основная направленность	1-ый год обучения
Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.
Освоение техники передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.
Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.
Овладение техники защитных действий	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
Овладение техники нападения	Взаимодействие игрока зоны №6 с игроком зоны №3. Взаимодействие игрока зоны №3 с игроком зоны №2

Содержание программы:

1. Теория (1ч): Вводное занятие. Физическая культура и спорт.

Вводное занятие. Нормы безопасного поведения. История развития волейбола. Организационные вопросы. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Гигиенические требования к спортивной одежде, личной гигиене. Техника безопасности на тренировке.

1.1 Теоретические основы подготовки волейболистов. Характеристика волейбола. Теория: История развития волейбола. Задачи, средства, виды волейбола, методические особенности. Особенности применения терминологии с детьми младшего возраста. Формы аттестации/контроля: Тестирование.

1.2 Меры предупреждения травматизма.

Теория: Основные причины травматизма на занятиях волейболом. Методические и организационные требования к предотвращению травматизма.

-Основные гигиенические требования к местам занятий и оборудованию.

-Правила эксплуатации снарядов. Значение страховки и помощи при обучении.

-Врачебный и педагогический контроль за состоянием здоровья обучающихся.

Соответствие возможностей обучающихся изучаемым упражнениям.

Практика: Выполнение упражнений.

Формы аттестации/контроля: Опрос.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения по общей физической подготовке

1. Строевые упражнения	Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну на два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
2. Гимнастические упражнения без предметов	Упражнения для рук и плечевого пояса Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища Упражнения на

	формирование правильной осанки. Из различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног. Различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
3. Гимнастические упражнения с предметами	Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брус, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.
4. Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Рыжий кот», «Сделай фигуру», «Сторож», «Два Мороза» и т.д. Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).
5. Легкоатлетические упражнения	Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 5-минутный бег. Прыжки в длину с места.
6. Спортивные игры	Волейбол, баскетбол, футбол (по упрощенным правилам).

3. Специальная физическая подготовка

Практические основы.

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Упражнения для развития прыгучести;

- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Общая и специальная физическая подготовка одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Под общей физической подготовленностью понимают физическое состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуются высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости). Средствами ОФП в волейболе являются: основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, упражнения со спортивным инвентарем и оборудованием. Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки

4. Техническая подготовка

Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техники.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.
- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.
- Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
- Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.
- Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.
- Техника прямого нападающего удара на силу.
- Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).
- Техника нападающего удара с имитацией передачи.
- Нападающий удар тихий, после имитации сильного.

- Техника блокирования: одиночное, групповое.

5. Техничко-тактическая подготовка

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной волейбола:

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;
- Нападающие удары.
- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
- Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками; прием мяча снизу с подачи; одиночное блокирование.
 - научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
 - предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники. Процесс обучение техники строится следующим образом:
- рассказ;
- показ; - опробование.

6. Медицинское обследование

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий волейболом осуществляется медицинским

работником спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

7.Игровая подготовка

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочных играх с неизвестной командой. Получение знаний о правилах соревнований.

Психологическая подготовка.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия. В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них. Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренер-преподаватель должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самлюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и

самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении. В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые результаты основания программы:

1. Проявление интереса к занятиям волейболом, спортивной мотивации.
2. Приобретение знаний:
 - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах её регулирования;
 - о способах закаливания; - о правилах техники безопасности на занятиях;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
 - о простейших правилах проведения соревнований по волейболу;
 - о правилах подвижных игр.
3. Укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей организма, его защитных свойств, физической подготовки.
4. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
5. Овладение широким кругом двигательных умений и навыков.
6. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движений).
7. Проявление ценностного отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни, безопасной жизнедеятельности.
8. Проявление волевых качеств, самоорганизации, самодисциплины, трудолюбия.
9. Проявление нравственных и ценностных ориентаций.
10. Установление доброжелательных межличностных отношений, овладение навыками межличностной коммуникации и работы в команде.

Формы занятий при подведении итогов: соревнования, зачеты, игры, эстафеты. Выполнение норм по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тесты. Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований. По окончании обучения в группах стартового уровня 50% обучающихся должны

выполнить нормативы по ОФП с показателями высокой и средней подготовленности, 25 % - должны проходить в группы базового уровня. По этим результатам из воспитанников с высокими и средними показателями подготовленности формируют группы базового уровня подготовки.

После окончания обучения по программе учащиеся будут знать:

- ☐ правила поведения и технику безопасности на занятиях волейболом;
- ☐ основы физической культуры и спорта, терминологию простых ОРУ;
- ☐ терминологию волейбольных упражнений и технику их выполнения.
- ☐ основы истории развития волейбола;
- ☐ правила выполнения упражнений в волейболе;
- ☐ правила выполнения общеразвивающих упражнений;
- ☐ правила выполнения прыжковых упражнений;
- ☐ последовательность выполнения специальных упражнений;

Будут уметь:

- ☐ Составлять комплекс упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проводить его с группой;
- ☐ Проводить подготовительную и основную часть занятий по начальному обучению технике игры;
- ☐ Технически правильно осуществлять двигательные действия в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- ☐ последовательно и правильно выполнять общеразвивающие упражнения;
- ☐ правильно выполнять прыжковые упражнения;
- ☐ правильно выполнять групповые упражнения;
- ☐ Играть в волейбол по упрощенным правилам.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность образовательного процесса – 34 учебных недель:
начало занятий – 1 сентября, завершение - 18 мая.

График занятий: 1 раза в неделю, занятия по 1 академическим часа. Сроки контрольных процедур:

- ☐ входной контроль: август – сентябрь;
- ☐ промежуточная аттестация: декабрь;
- ☐ итоговая аттестация: май.

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение - педагог дополнительного образования детей и взрослых имеет диплом о высшем образовании в области физической культуры и спорта.

Материально-техническое обеспечение программы: помещение для занятий, сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастическая стенка, гимнастические маты, скакалки, мячи волейбольные, мячи набивные 1кг.

Методическое обеспечение образовательной программы:

Принципы построения работы:

- от простого к сложному.
- связь знаний, умений с жизнью, с практикой.
- научность.
- доступность.
- системность знаний.
- воспитывающая и развивающая направленность.
- активность и самостоятельность.
- учет возрастных и индивидуальных особенностей.

Методы обучения:

1. Словесные методы;
2. Наглядные методы;
3. Практические методы.

Методы контроля: Входное и итоговое диагностирование, опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, соревнования.

Методы воспитания: беседа, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Педагогические технологии:

Личностно-ориентированные технологии:

- ☐ введение обучающихся в мир ценностей и оказание им помощи в выборе личностно-значимой системы ценностных ориентаций;
- ☐ формирование у обучающихся разнообразных способов деятельности и развитие физических способностей;

Технологии индивидуализации обучения:

- ☐ способ организации учебного процесса с учётом индивидуальных особенностей каждого ребенка
- ☐ выявление потенциальных возможностей всех учащихся (поощрение индивидуальности)

Здоровье-сберегающие технологии:

- психолого-педагогические (создание благоприятной психологической обстановки, соответствие содержания обучения возрастным особенностям детей, чередование занятий с высокой и низкой активностью)
- физкультурно-оздоровительные

Рекомендуемые типы занятий: комбинированные и практические занятия, контрольные занятия учета и оценки знаний, умений и навыков.

Алгоритм занятия.

План проведения занятия предполагает следующие этапы:

- ☐Приветствие.
- ☐Определение темы занятий.
- ☐Информация о теме. Показ и объяснение.
- ☐Разминка (ОРУ, растяжка).
- ☐Тренинг. Выполнение упражнений.
- ☐Анализ материала, подведение итогов.

2.3.Формы аттестации и контроля

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. Основными критериями оценки занимающихся являются - регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объёмов тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией. При проведении итоговой аттестации учащихся учитывают результаты освоения программы по каждой предметной области.

Формы итоговой аттестации по каждой предметной области программы:

- теория и методика физической культуры и спорта - зачёт;
- общая физическая подготовка - сдача контрольных нормативов;
- избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- технико-тактическая и психологическая подготовка -. Для проведения промежуточной аттестации в учреждении создаётся комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить - директор, заместители директора, инструктор - методист, тренер-преподаватель. Выпускникам учреждения прошедшим итоговую аттестацию, выдаётся документ установленного образца об освоении программы, заверенный печатью учреждения. Лицам не завершившим обучение, не прошедшим итоговой аттестации выдаётся справка установленного образца об обучении в учреждении.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст волейболистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий. Техническая подготовка.

5.1Оценочные материалы.

Контрольно-переводные нормативы

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят:

- 4 упражнения общей физической подготовки
- 4 упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1бал – ниже норматива;

2 бала – норматив;

3 бала – выше норматива.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения.

Обучающиеся набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения или переводятся в спортивно-оздоровительные группы).

Контрольные упражнения по ОФП и СФП

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений (таблица), в которые входят:

- 5 упражнений общей физической подготовки
- 3 упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1бал – ниже норматива

2 бала – норматив

3 бала – выше норматива

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся на следующий этап обучения. Обучающие набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения или переводятся в спортивно-оздоровительные группы.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;

- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;

- выполнение установленных контрольных нормативов;

- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

2.4. Список литературы

Литература для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.
3. Волейбол. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер – Москва: Физкультура и спорт, 1972г.
4. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
5. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
6. Волейбол. пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)
7. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994. – 198 с.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
9. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. - Москва: Просвещение, 1989г.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
11. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
12. Мондзолеевский Г.Г. Щедрость урока - Москва: Физкультура и спорт 1984г.
13. Урок физкультуры в современной школе – Москва: Физкультура и спорт 2002г.
14. Основы волейбола. О. Чехов - Москва: Физкультура и спорт, 1976г.
15. Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех - Москва: Физкультура и спорт, 1966г.
16. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва: Просвещение, 1988г.
17. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983г.

Литература для обучающихся и родителей

1. Основы волейбола. О. Чехов - Москва: Физкультура и спорт, 1976г.
- 2.Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех - Москва: Физкультура и спорт, 1966г.

3.Приложения

3.1. Оценочные материалы

(Приложение1)

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,9	10,7	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
2	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	170	190	200	210	220	230
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	29	32	34	38	40
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	23	25	27	29	30	32	34	35
5	Верхняя передача мяча у стенки	4	6	10	12	14	17	20	24	28	32
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
7	Верхняя прямая подача	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,9	11,7	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Прыжок в длину с места (см)	100	110	120	130	140	150	160	170	180	195

3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	25	25	25	25	25
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
5	Верхняя передача мяча у стенки	3	5	8	10	12	14	16	18	20	22
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
7	Верхняя прямая подача	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4

1.2. Методические материалы

(Приложение 2)

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Челночный бег 5х6. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегают до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовится к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходной положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки: Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание

происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками: Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

Верхняя прямая подача: С 9 до 12 лет выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, с 13 лет с обычной площадки. Мяч во время удара должен находиться выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

Приложение 3

1.3. Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения		Название раздела, тема урока
	план	факт	
1.	07.09		Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. Правила игры в волейбол.
2.	14.09		Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. Правила игры в волейбол.
3.	21.09		Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
4.	28.09		Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
5.	05.10		Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.

6.	12.10		Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола
7.	19.10		Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
8.	26.10		Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
9.	09.11		Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
10.	16.11		Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
11.	23.11		Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.
12.	30.11		Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.
13.	07.12		Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
14.	14.12		Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
15.	21.12		Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

16.	28.12		Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол
17	11.01		Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.
18	18.01		Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол
19.	25.01		Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
20.	01.02		Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол
21.	08.02		Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
22.	15.02		Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
23.	22.02		Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
24.	01.03		Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
25.	15.03		Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.
26.	29.03		Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.
27.	05.04		Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.
28.	12.04		Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра
29.	19.04		Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с

			игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол
30.	26.04		Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол
31.	03.05		Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
32.	10.05		Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
33.	17.05		Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
34.	24.05		Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.

