

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества

**ПРИНЯТА**  
на заседании  
Методического совета МКУ ДО ДДТ  
Протокол № 12  
от « 12 » авг 20 22 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МКУ ДО ДДТ  
И.А. Иванюк  
Приказ № 12  
от « 12 » авг 20 22 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Авторы – составители:  
Лукоянов Андрей Анатольевич  
Тренер-преподаватель  
I квалификационной категории;  
Старцева Юлия Николаевна  
Тренер-преподаватель.

п.г.т. Гари,  
2022 год

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>I. Наименование программы</b>	Волейбол
<b>II. Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>III. Сведения об авторе и составителе программы</b>	
<b>1. ФИО</b>	Лукоянов Андрей Анатольевич, Старцева Юлия Николаевна
<b>3. Образование</b>	Высшее/среднее специальное
<b>4. Должность</b>	Тренер-преподаватель/тренер-преподаватель
<b>5. Квалификационная категория</b>	1 квалификационная категория/соответствие занимаемой должности.
<b>6. Электронный адрес, контактный телефон.</b>	<a href="mailto:Lukoyanov.andrey@yandex.ru">Lukoyanov.andrey@yandex.ru</a> +7-904-54-91-558 <a href="mailto:burtseva1993@mail.ru">burtseva1993@mail.ru</a> +7-950-632-45-60
<b>IV. Сведения о программе</b>	
<b>1. Объем и срок освоения</b>	144 часа, 1 год
<b>2. Форма обучения</b>	очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
<b>3. Возраст обучающихся</b>	10-17 лет.
<b>4. Подвид программы</b>	Разноуровневая,
<b>5. Уровень программы</b>	базовый, стартовый,
<b>6. Тип программы</b>	модифицированная

## СОДЕРЖАНИЕ

### РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

### РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 2.1. Условия реализации программы
- 2.2. Формы аттестации. Оценочные материалы
- 2.3. Список литературы

### ПРИЛОЖЕНИЕ

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение **по двум уровням**: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

**Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основании следующих **нормативно-правовых документов**:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;  
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного

- образования детей»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
  10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
  11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № 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»);
  12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
  13. Устав Муниципального казенного учреждения дополнительного образования Дом детского творчества.

**Волейбол** – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

**Новизна программы** заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

**Отличительные особенности программы:**

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке.

Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

## **1.2 Цели и задачи программы:**

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий волейболом.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- Сформировать «школу» движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
- Сформировать навыки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Владение обучающимися методиками для самостоятельных занятий.
- Сформировать интерес, потребности к систематическим занятиям волейболом.
- Приобрести знания, теоретических сведений по физической культуре, в частности по волейболу.
- Сформировать умения действовать в игровой обстановке, в соревновательных условиях.

**Развивающие:**

- Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- Развитие памяти, внимания, представления, воображения, ориентирования в пространстве.
- Развитие способности управлять эмоциями.
- Развитие волевых качеств.
- Развитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

- Воспитание личности спортсмена.
- Формирование спортивного коллектива.
- Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.
- Воспитание умения соревноваться индивидуально и коллективно.
- Привитие обучающимся спортивной этики.
- Воспитание чувства патриотизма и ценностного отношения к труду и здоровью.

**Форма обучения:** очная с применением дистанционных технологий.

**Режим занятий:** Продолжительность тренировочных занятий в течении учебного года следующая: при нагрузке 4 часа занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа для каждой группы. Продолжительность занятия (академического часа) для возрастных групп – 45 минут. Расписание занятий составляется и утверждается директором О МКУ ДО ДДТ ДЮСШ по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

**Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для смешанных групп детей (девочки и мальчики) в возрасте от 10 до 14 и от 15 до 17 лет. Срок реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта обучающихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном

этапе подготовки – 7 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

**Объём и сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения (9 месяцев), её объём 144 часа. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения обучающиеся могут быть отчислены из ОМКУ ДО ДДТ ДЮСШ, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности.

### 1.3. Содержание общеразвивающей программы

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

#### Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по волейболу (10-14 лет)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	30	6	24	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	44	4	40	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	42	8	34	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	6		6	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
		4	1	3	
6.	Контрольные нормативы	3	-	3	Сдача контрольных нормативов
8.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
9	Теоретическая подготовка	7	7	-	Зачёт
10	Интегрированная подготовка	8	2	6	Зачёт
	<b>Всего часов:</b>	<b>144</b>	28	116	

**Учебный план тренировочных занятий  
для спортивно-оздоровительной группы по волейболу  
(15-17 лет)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	30	1	29	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	50	2	48	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	52	2	50	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
6.	Контрольные нормативы	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
8.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
<b>Всего часов:</b>		<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>	

### Содержание программы

**Тема 1. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

**Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка**

**Теория:** Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).



### **Тема 3. Техничко-тактическая подготовка**

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

#### **Практика.**

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Прием мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Прием мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Прием сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закреплённому мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.

- Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
- Поддача на точность в зоне – по заданию.

2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.

3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3

4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))

6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### **Тема 4. Восстановительные мероприятия**

**Теория.** Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

**Практика.** Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

#### **Тема 5. Инструкторская и судейская практика**

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

#### **Тема 6. Контрольные нормативы**

**Теория.** Содержание и методика контрольных испытаний.

**Практика.** Сдача контрольных нормативов.

#### **Тема 8. Спортивные соревнования, их организация и проведение**

**Теория.** Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

**Практика.** Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

#### **Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы**

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к волейболу	Доля СФП превышает долю ОФП чтобы обеспечить развитие специфических качеств
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	Совершенствовать владение техникой волейбола, проявлять тактическую смекалку	В совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание	Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, восстановительные циклы, физические средства восстановления
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в волейболе терминологией, знать правила игры в волейбол	Участвовать в судействе товарищеских игр	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Межшкольные соревнования	Районные соревнования

#### **1.4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы**

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

## Ожидаемые результаты обучения:

### Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"><li>- расстановку игроков на поле;</li><li>- правила перехода игроков по номерам;</li><li>- правила игры в мини-волейбол;</li><li>- правильность счёт по партиям.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять перемещения и стойки;</li><li>- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;</li><li>- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;</li><li>- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;</li><li>- выполнять падения.</li></ul>

### Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"><li>- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;</li><li>- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;</li><li>- ведение счёта по протоколу.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять перемещения и стойки;</li><li>- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;</li><li>- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;</li><li>- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;</li><li>- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;</li><li>- выполнять обманные действия “скидки”.</li></ul>

### Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

### **Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

**Календарно-тематическое планирование для СОГ- (10-14 лет)**

№ п/п	Дата занятия	Количество часов по расписанию		Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	примечание
		Теория	Практика				
1	2.09	1	1	Т\б на занятиях волейболом. История волейбола, правила игры. Гигиенические требования. Свободная практика.	Групповое	Текущий	
2	4.09		2	Изучение техники игры. Техника перемещений.	Групповое	Текущий	
3	9.09		2	ОФП. Развитие всех физических качеств.	Групповое	Текущий	
4	11.09		2	Нижняя передача мяча. Развитие прыгучести.	Групповое	Текущий	
5	16.09	1	1	Сдача нормативов. Челночный бег 3x10, передачи в стену.	Групповое	Текущий	
6	18.09		2	Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту	Групповое	Текущий	
7	23.09		2	Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.	Групповое	Текущий	
8	25.09		2	Верхняя подача мяча. подача мяча в парах. подача мяча в стену.	Групповое	Текущий	
9	30.09		2	Кросс. Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба.	Групповое	Текущий	
10	2.10		2	Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям.	Групповое	Текущий	
11	7.10		2	Скоростно-силовая подготовка. Повышения уровня ФП.	Групповое	Текущий	
12	9.10		2	Обучение технике приема подач. Упражнения в парах, в тройках.	Групповое	Текущий	
13	14.10		2	Прием мяча в определенные зоны по заданию.	Групповое	Текущий	
14	16.10		2	Обучение технике приема мяча с падением. Изучение падения на г/матах.	Групповое	Текущий	
15	21.10		2	Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нап. удара и подачи.	Групповое	Текущий	

16	23.10		2	Обучение технике блокирования. Упражнения для перемещения блокирующих.	Групповое	Текущий	
17	28.10		2	Блокирование передач, нападающих ударов.	Групповое	Текущий	
18	30.10		2	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении. Нападающий удар теннисным мячом.	Групповое	Текущий	
19	06.11		2	Нападающий удар с разных зон площадки.	Групповое	Текущий	
20	11.11		2	Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара.	Групповое	Текущий	
21	13.11		2	Прием подачи. Прием мяча в падении.	Групповое	Текущий	
22	18.11		2	Обучение обманным ударам. Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой	Групповое	Текущий	
23	20.11		2	Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям.	Групповое	Текущий	
24	25.11		2	Обучение приему мяча от сетки. Прием мяча с собственного набрасывания.	Групповое	Текущий	
25	27.11		2	Правила игры. Методика судейства. Размеры площадки, нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.	Групповое	Текущий	
26	2.12		2	Развитие координации. Упражнения для координации	Групповое	Текущий	
27	4.12		2	Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*.	Групповое	Текущий	
28	9.12		2	Обучение приему мяча от сетки. Прием мяча с собственного набрасывания	Групповое	Текущий	
29	12.12		2	Выполнение передач над собой. Передачи через сетку на точность	Групповое	Текущий	
30	16.12		2	Бег, прыжки, многоскоки. Развитие всех физических качеств.	Групповое	Текущий	
31	18.12		2	Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты реакции.	Групповое	Текущий	
32	23.12		2	Упражнение на развитие подвижности суставов, быстроты реакции, ловкости.	Групповое	Текущий	
33	25.12		2	Передачи мяча с поворотами, за спину	Групповое	Текущий	
34	30.12		2	Перемещение игроков по площадке. Приставной шаг, бег спиной вперед, челночный бег по линиям площадки.	Групповое	Текущий	
35	13.01		2	Упражнения для развития силы, выносливости.	Групповое	Текущий	
36	15.01		2	Выполнение упражнений по станциям.	Групповое	Текущий	
37	20.01		6	Изучение защиты в линию.	Групповое	Текущий	
38	22.01						
39	27.01						
40	29.01		4	Изучение защиты углом вперед.	Групповое	Текущий	

<b>41</b>	03.02						
<b>42</b>	5.02		6	Изучение защиты углом назад.	Групповое	Текущий	
<b>43</b>	10.02						
<b>44</b>	12.02						
<b>45</b>	17.02		2	Упражнения для развития силы, выносливости. Выполнение упражнений по станциям.	Групповое	Текущий	
<b>46</b>	19.02		2	Судейство игры. Жесты. Нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.	Групповое	Текущий	
<b>47</b>	24.02		2	Верхняя передача мяча в прыжке. Подвижная игра «Точно водящему», «Снайпер»	Групповое	Текущий	
<b>48</b>	26.02		2	Передачи в парах, в колоннах, тоже с перемещением.	Групповое	Текущий	
<b>49</b>	2.03		4	Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков.	Групповое	Текущий	
<b>50</b>	4.03			Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования.			
<b>51</b>	9.03		4	Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	Групповое	Текущий	
<b>52</b>	11.03						
<b>53</b>	16.03		4	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).	Групповое	Текущий	
<b>54</b>	18.03						
<b>55</b>	23.03		4	Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование в парах, касаясь ладонями друг друга.	Групповое	Текущий	
<b>56</b>	25.03						
<b>57</b>	30.03		2	Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	Групповое	Текущий	
<b>58</b>	1.04		2	Обучение групповому блокированию (2 игрока). Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования.	Групповое	Текущий	
<b>59</b>	6.04		2	Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре Обучение групповому блокированию (3 игрока). Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования.	Групповое	Текущий	
<b>60</b>	8.04		2	Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	Групповое	Текущий	
<b>61</b>	13.04		2	Эстафеты с элементами волейбола.	Групповое	Текущий	
<b>62</b>	15.04		2	Подвижные игры для обучения волейболу	Групповое	Текущий	
<b>63</b>	20.04		2	Специально-физические упражнения волейболиста. Развитие всех физических качеств.	Групповое	Текущий	
<b>64</b>	22.04		2	Нападающий удар теннисным мячом.	Групповое	Текущий	
<b>65</b>	27.04		2	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий,	Групповое	Текущий	



				прыгучести.			
<b>66</b>	29.04		2	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	Групповое	Текущий	
<b>67</b>	4.05		2	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	Групповое	Текущий	
<b>68</b>	6.05		2	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	Групповое	Текущий	
<b>69</b>	11.05		2	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	Групповое	Текущий	
<b>70</b>	13.05		2	ОФП Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	Групповое	Текущий	
<b>71</b>	18.05		2	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью	Групповое	Текущий	
<b>72</b>	20.05		2	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	Групповое	Текущий	
<b>73</b>	25.05		4	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Подвижные игры.	Групповое	Текущий	
<b>74</b>	27.05						

**Календарный учебный график для СОГ (15-17 лет)**

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1.09		групповые теоретические занятия;	2	Понятие ОФП. Функции ОФП. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Сентябрь	06.09		групповые тренировочные занятия	2	Понятие СФП. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Передвижение игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь	08.09		групповые тренировочные занятия	2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Сентябрь	13.09		групповые тренировочные занятия		Передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Сентябрь	15.09		групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
6	Сентябрь	20.09		групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
7	Сентябрь	22.09		групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивная площадка	Текущий контроль
8	Сентябрь	27.09		групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача одной рукой.	Спортивная площадка	Текущий контроль
9	Сентябрь	29.09		групповые	2	Верхняя передача в прыжке.	Спортивная	Текущий

				тренировочные занятия			площадка	контроль
10	Октябрь	4.10		групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача за голову.	Спортивная площадка	Текущий контроль
11				зачеты, тестирования	2	Верхняя передача в прыжке назад.	Спортивный зал	Предварительный контроль
12	Октябрь	6.10		зачеты, тестирования	2	Верхняя передача в зону 2-3-4.	Спортивный зал	Предварительный контроль
13	Октябрь	11.10		групповые теоретические занятия;	2	Подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Октябрь	13.10		групповые тренировочные занятия	2	Нижняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Октябрь	18.10		групповые тренировочные занятия	2	Верхняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Октябрь	20.10		групповые тренировочные занятия	2	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Октябрь	25.10		групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача мяч.	Спортивная площадка	Текущий контроль
18	Октябрь	27.10		групповые тренировочные занятия	2	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».	Спортивная площадка	Текущий контроль
19	Ноябрь	1.11		индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
20	Ноябрь	3.11		индивидуальные тренировочные занятия	2	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль

21	Ноябрь	8.11		индивидуальные тренировочные занятия	2	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
22	Ноябрь	10.11		индивидуальные тренировочные занятия	2	Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
23	Ноябрь	15.11		индивидуальные тренировочные занятия	2	Гигиена тренировочного процесса. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
24	Ноябрь	17.11		индивидуальные тренировочные занятия	2	Стойка волейболиста. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
25	Ноябрь	22.11		индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие СФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
26	Ноябрь	24.11		индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
27	Ноябрь	29.11		индивидуальные тренировочные занятия	2	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
28	Декабрь	1.12		Индивидуальные занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
29	Декабрь	6.12		Индивидуальные занятия	2	Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
30	Декабрь	8.12		Индивидуальные занятия	2	Нервная системы. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль

31	Декабрь	13.12		Индивидуальные занятия	2	Органы пищеварения и выделения. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
32	Декабрь	15.12		Индивидуальные занятия	2	Взаимодействие органов и систем. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
33	Декабрь	20.12		Индивидуальные занятия	2	Взаимодействие органов и систем. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
34	Декабрь	22.12		Индивидуальные занятия	2	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
35	Декабрь	27.12		Индивидуальные занятия	2	Передвижение игрока. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
36	Декабрь	29.12		Индивидуальные занятия	2	Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
37	Январь	10.01		Индивидуальные занятия	2	Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
38	Январь	12.01		Индивидуальные занятия	2	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
39	Январь	17.01		Индивидуальные занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
40	Январь	19.01		групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар накатом.	Спортивный зал	Текущий контроль

41	Январь	24.01		восстановительные мероприятия	2	Нападающий удар с отскоком от блока в аут.	Спортивный зал	Текущий контроль
42	Январь	26.01		групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
43	Январь	31.01		групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Февраль	2.02		групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Февраль	9.02		групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удары со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Февраль	11.02		групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 1.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Февраль	14.02		групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 6.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	Февраль	16.02		групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 5.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Февраль	21.02		групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар «пайп».	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Февраль	28.02		восстановительные мероприятия	2	Блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Март	1.03		восстановительные мероприятия	2	Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Март	6.03		групповые тренировочные занятия	2	Групповое блокирование. Закаливающие процедуры.	Спортивный зал	Текущий контроль

53	Март	13.03		групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль
54	Март	15.03		групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Март	20.03		групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Март	22.03		групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Март	27.03		групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Март	29.03		групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Апрель	3.04		групповые теоретические занятия;	2	Блок от нападения в зоне 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Апрель	5.04		групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападающего удара со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Апрель	10.04		групповые тренировочные занятия	2	Правила игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
62	Апрель	12.04		групповые тренировочные занятия	2	Жесты главного судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	Апрель	17.04		групповые тренировочные занятия	2	Жесты бокового судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль

64	Апрель	19.04		групповые тренировочные занятия	2	Жесты линейных судей.	Спортивный зал	Текущий контроль
65	Апрель	24.04		групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
66	Апрель	26.04		групповые тренировочные занятия	2	Двусторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
67	Май	3.05		групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
68	Май	08.05		групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
69	Май	10.05		групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	Май	15.05		групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
71	Май	17.05		групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
72	Май	22.05		зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.	Спортивный зал	Итоговый контроль
73	Май	24.05		зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов	Спортивный зал	Итоговый контроль



## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график (СОГ 10-14 лет)

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	144
5	Недель в 1 полугодии	16
6	Недель во 2 полугодии	20
7	Начало занятий	12 сентября
8	Выходные дни	31 декабря – 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.
9	Окончание учебного года	31 мая

### Календарный учебный график (СОГ 15-17 лет)

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	144
5	Недель в 1 полугодии	16
6	Недель во 2 полугодии	20
7	Начало занятий	12 сентября
8	Выходные дни	31 декабря – 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.
9	Окончание учебного года	31 мая

## 2.1. Условия реализации программы

### Материально-техническое оснащение:

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для спортсменов	2
3	Волейбольные стойки	2
4	Волейбольная сетка	1
5	Мячи баскетбольные	15
6	Мячи волейбольные	15
7	Мячи набивные	9
8	Эспандеры лыжные	5
9	Скакалки	10
10	Стадион	1

**Кадровое обеспечение:** тренер -преподаватель, образование высшее педагогическое, специальность «Педагог по физической культуре и спорту».

### Учебно-методическое обеспечение программы

**Основными формами** тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями. Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

**Рекомендации по организации образовательного процесса.** На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

#### **Психологическая подготовка.**

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств волейболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный волейбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого-педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение;

- отвлечение внимания.
- Приемы саморегуляции:
- самоприказ;
  - самовнушение;
  - отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности волейболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

**Воспитательная работа.** Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера – преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые занятия, укрепление материально-технической базы ДЮСШ, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в ДЮСШ.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

**Дидактические материалы:**

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

**Требования техники безопасности.** В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

## **2.2 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плана спортивно-массовых мероприятий.

### **Диагностические средства**

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

#### **Участие в соревнованиях:**

**Стартовый уровень:** Внутри школьные соревнования по волейболу

**Базовый уровень:** Муниципальные соревнования по волейболу среди ОУ Гаринского ГО.

**Продвинутый уровень:** Межмуниципальные и региональные соревнования по волейболу среди ОУ Гаринского района.

**Контрольные нормативы по физической и технической  
(на конец учебного года)**

**10 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

**11-12 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	7	4	3	19	10	6

**13 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базо вый
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

**14 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12

**15 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

**16 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

**17 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,9	5,4	4,8	5,2	5,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	245	225	190	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	39	30	16	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,12	3,35	4,35	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	12	6	32	23	13

**Требования техники безопасности.** В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.



### 2.3. Список литературы

Для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998г.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005г