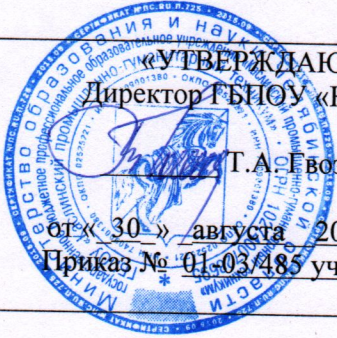


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"КАСЛИНСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ГУМАНИТАРНЫЙ ТЕХНИКУМ"**

ПРИНЯТА на заседании педагогического совета от « <u>26</u> » августа <u>2023</u> года Протокол № <u>2</u>	 «УТВЕРЖДАЮ» Директор ГБПОУ «КПГТ» Т.А. Гвоздева от « <u>30</u> » августа <u>2023</u> года Приказ № <u>01-03/485</u> уч.
---	---

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

Возраст детей: 15-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

**Автор-составитель: Демченко Анатолий Васильевич,
преподаватель физической культуры**

г. Касли
2023г.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

1.1. пояснительная записка:

- введение,
- направленность программы, уровень программы,
- новизна, актуальность, педагогическая целесообразность,
- отличительные особенности программы,
- цели и задачи программы,
- сроки реализации и объем программы, режим занятий,
- адресат программы,
- формы организации образовательного процесса,
- планируемые результаты освоения программы и способы их проверки,

1.2. содержание программы.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

2.1. учебный план,

2.2. формы контроля и аттестации,

2.3. календарный учебный график,

2.4. материально-техническое обеспечение,

2.5. перечень оценочных материалов, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов освоения ДООП,

2.6. Воспитательная работа

2.7. Иные компоненты,

2.8. Список литературы.

РАЗДЕЛ № 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности дисциплин вида спорта – волейбол минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. №987

Волейбол - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Это неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Большая популярность волейбола объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные и волевые качества.

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

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК- 02-10/3685);
 - Устав ГБПОУ КПГТ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Челябинской области от 18.08.2015 №01/2315
 - Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа «Волейбол» по уровню сложности освоения её содержания относится к базовому уровню.

Новизна программы Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки волейболистов: теоретическую, физическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке в пределах того объема учебных часов, который планируется на данный этап обучения, основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные нормативы по физической подготовке.

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны тренировочного процесса.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации обучения;
- непрерывность и цикличность процесса обучения;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
- используется в обучении студентов техника подачи в волейболе на основе традиционной общепринятой методики с применением аналитического подхода в изучении техники, использование информационно-рецептивных и репродуктивных методов организации учебной деятельности, индивидуально-

фронтальных и индивидуально- групповых форм обучения в организационной структуре учебного процесса. В качестве средств организации учебного процесса применялись репродуктивные учебные задания (запомнить информацию, воспроизвести движение, повторить упражнение).

Современная подготовка волейболистов - сложный педагогический процесс. Процесс обучения - динамическая система, состоящая из большого числа взаимосвязанных компонентов. В последние годы в нашей стране проведен ряд мер, направленных на усовершенствование системы подготовки спортивных резервов высококвалифицированных волейболистов, внесены изменения в организационно-методические формы подготовки спортивных резервов, усовершенствованы тренировочные и соревновательные режимы, изменены принципы наполняемости учебных групп.

Понятие «подготовка волейболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой. Подготовка спортивных резервов тесно связана с работой общеобразовательных школ, средних специальных заведений и других организаций, осуществляющих массовую физкультурно-оздоровительную и спортивную работу.

ССК организуют работу групп спортивного оздоровления главным образом на базе КПГТ по волейболу, помогают в проведении массовых соревнований в своем районе, городе оказывают методическую помощь и т.д.

Подготовка волейболистов строится с учетом возрастных особенностей: развитие интеллекта, волевых качеств, способностей к более устойчивому вниманию также дает возможность проводить занятия достаточно эффективно. Необходимость многолетней подготовки (начиная с детского возраста) обусловлена также тем, что волейбол отличается сложной техникой (несмотря на кажущуюся простоту игры). Эта сложность в первую очередь объясняется следующим – все технические приемы игры выполняются при очень кратковременном прикосновении руками к мячу. К тому же эти приемы должны быть эффективными в быстро меняющихся условиях игры. Понятно поэтому, что высокая степень владения навыками игры может быть достигнута только при длительном планомерном и квалифицированном обучении начиная с детского возраста.

Принимая во внимание сложность подготовки волейболистов, совершенствование их возможно только на основе систематического подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

Обучение детей с особенностями в развитии при реализации ДООП будет организовано по индивидуальному учебному плану, при наличии заявления родителей.

Педагогическая целесообразность.

межпредметные:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметные:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Особенности организации образовательной деятельности:
разновозрастные группы.

Цели и задачи программы.

Цель программы - физическое воспитание личности, выявления одарённых детей, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в волейболе), рост числа детей, желающих заниматься спортом.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих задач:

обучающие:

- Способствовать созданию в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.
- Обучение навыкам игры в волейбол на уровне компетентности.
- Достижение возможного уровня развития физических и игровых качеств.

развивающие:

- Развитие мотивации к физкультурно-спортивному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности и т.п.
- Расширение знания в области волейбола и спорта в целом.

воспитательные:

- Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных условий природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
- Формирование интереса, потребность к систематическим занятиям волейболом.
- Выявление перспективных детей и подготовить их к освоению этапов предпрофессиональной программы по волейболу.

Сроки реализации и объем программы

Срок реализации программы на 1 год. Объем программы – 720 педагогических часов

Режим занятий:

Тренировочные занятия планируется проводить 3 раза в неделю по 2 академических часа за тренировку.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым

учебным планом-графиком, рассчитанным на 46 недель. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час). Лицам, проходящим обучение, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе повторно по решению (методического) тренерского совета, но не более одного раза на данном этапе.

Адресат программы.

Программа предназначена для осуществления подготовки волейболистов на спортивно-оздоровительном этапе. Реализация программы рассчитана на весь период обучения спортсмена в объединении ГБПОУ КППГТ. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 15-18 лет.

Режимы учебно-тренировочной работы

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	1	15	20

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Формы организации образовательного процесса

Форма обучения по программе – очная.

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Игровой
- Дискуссионный

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Беседа
- Встреча с интересными людьми

- Игра
- Мастер-класс
- Олимпиада
- Мини-чемпионат
- Турнир
- Тренинг
- Соревнование

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Технологические карты

Формы занятий по **волейболу** определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по направленности (общеподготовительные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические).

Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики игры **волейбол**.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных действий.

Проведение занятий по **волейболу** возлагается на опытных тренеров-преподавателей, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по

предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Планируемые результаты

На базовом уровне: Стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий, динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; освоение основ гигиены и самоконтроля:
Образовательные знания, умения и навыки:

- знать основные правила игры в волейбол;
- общие технические приемы;
- стойки и перемещения;

Воспитательные умения и навыки:

- уметь слышать и слушать товарища;
- ознакомлены с понятием «общение», «культура», «спортивная этика»;
- чувство коллективизма;

Развивающие умения и навыки:

- развиты физические качества при проведении подвижных игр, эстафет
- повышен интерес к занятиям волейболом.

Содержание программы

В данном разделе раскрываются принципы планирования обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий.

Практические занятия должны проводиться круглогодично. Вся тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность.

При проведении занятий тренеры-преподаватели особое внимание должны уделять правилам техники безопасности.

При многолетней тренировке юных спортсменов необходимо соблюдать в строгой последовательности преемственность задач, средств и методов. При проведении тренировок рекомендуется строго соблюдать постепенность в процессе роста тренировочных нагрузок. Необходимо одновременно и параллельно воспитывать физические качества (быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость) у спортсменов различного возраста.

Занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся, главным образом, групповым методом.

Особое внимание в тренировочном процессе по **волейболу** следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка (10 часов)

Тема № 1. Травматизм в спорте, причины.

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания.

Самоконтроль. Врачебный контроль.

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

Формы контроля: беседа.

Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физподготовки.

Практика.

Ожидаемый результат. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Формы контроля: беседа, контрольное тестирование.

Раздел 2. Практическая подготовка (710 часов)

2.1. Общая физическая подготовка. Влияние общих упражнений на организм занимающихся.

Практика 600 часов

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

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

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с баскетбольными мячами.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе с баскетбольными мячами.

Упражнения для развития гибкости: ЩРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин;

плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы. Туристические походы.

2.2. Специальная физическая подготовка. Влияние специальных упражнений на организм занимающихся.

Практика 16 часов

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

2.3. Инструкторская и судейская практика (20 часов)

Организация и проведение инструкторско-судейской работы.

2.4 Тактико - техническая подготовка

Практика 50 часов

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому переключению с одной системы тактических действий на другую. Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований. Тактическая подготовка формируется исходя из функциональных возможностей спортсмена, технического совершенства, психической готовности, уровня соревнований.

Подводящие упражнения. Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски баскетбольного мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействия игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;

Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с

переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии;

Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

2.5. Контрольные и переводные испытания (4 часа)

РАЗДЕЛ № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Учебный план

№ раздела, темы	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		
2	Общая физическая подготовка	600		600	зачет
3	Специальная физическая подготовка	16		16	зачет
4	Инструкторская и судейская практика	20		20	зачет
5	Участие в соревнованиях	20		20	соревнования
6	Тактико-техническая подготовка	50		50	зачет
7	Контрольные и переводные испытания	4		4	зачет
8	Медицинское обследование	Вне сетки часов			
9	Восстановительные мероприятия				
10	Общее количество часов	720	10	710	

2.2. Формы контроля и аттестации

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

- контроль над тренировочными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над технической подготовленностью.

С целью получения достоверной и надежной информации рекомендуется использовать следующие методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров, анализ рабочей документации тренировочного процесса, педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований

определение и регистрация показателей тренировочной деятельности.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных циклов;
- оперативный контроль **предусматривает** оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля над функциональным состоянием волейболистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек., с последующим пересчетом ударов в минуту.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макро-циклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Для контроля физической подготовленности учащихся используют нормативы ОФП.

2.3. Календарный учебный график

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства легкой атлетики, подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении. Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре, декабре, марте и июне проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности и пожарной безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий. Участие в соревнованиях планируется с учетом календаря соревнований утвержденного ГБПОУ КПГТ для данной возрастной категории.

№	Содержание материала	Всего	Месяцы										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
1	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	Общая физическая подготовка	600	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
3	Специальная физическая подготовка	16	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	
4	Инструкторская и судейская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
5	Участие в соревнованиях	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
6	Тактико-техническая подготовка	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
7	Контрольные и переводные испытания	4	2								2		
8	Медицинское обследование	Вне сетки часов											
9	Восстановительные мероприятия												
10	Итого:	720	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	

2.4. Материально-техническое обеспечение

Требования к материально-технической базе для осуществления спортивной подготовки:

- наличие волейбольного зала;
- наличие тренажеров;
- наличие раздевалок, душевой;
- обеспечение спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Маты гимнастические	штук	6
2	Мед. болы (от 3 до 12 кг)	штук	15
3	Мяч волейбольный	штук	15
4	Мяч баскетбольный	штук	15
5	Мяч футбольный	штук	2
6	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
7	Скакалка гимнастическая	штук	20
8	Скамейка гимнастическая	штук	6

9	Сетка волейбольная со стойками	штук	2
10	Секундомер	штук	2
11	Стенка гимнастическая	штук	6
12	Барьер л/а	штук	10
13	Майки	штук	30
14	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	30
15	стойка для обводки	штук	20

2.5. Оценочные материалы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 5,9 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 7,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 25 см)

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Группа	Задачи	Формы контроля
Спортивно-оздоровительная	- контроль за состоянием здоровья спортсменов - привитие гигиенических навыков и неукоснительного выполнения рекомендаций спортивного врача - определение исходного уровня состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности учащихся - лечебно-профилактические мероприятия (при необходимости)	- медицинское обследование в начале учебного года - беседы врача о профилактике вирусных и респираторных заболеваний - беседы с родителями о необходимости витаминизации спортсменов

2.6. Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя и родителей. На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие.

Основными формами совместной воспитательной работы являются:

- Создание своих традиций: торжественный прием новичков в ряды спортсменов, награждение лучших в учёбе и спорте, чествование победителей соревнований и именинников, выпускные торжества;
- Встречи с лучшими спортсменами образовательного учреждения, района;
- Родительские собрания с участием тренеров-преподавателей и руководителей КПГТ;
- Тематические беседы и утренники;
- Трудовые сборы и субботники;
- Участие в соревнованиях: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Весёлые старты», «Рыцарь спорта», «Самая спортивная леди», «Мой папа – супермен» и др.;
- Походы в выходные дни, экскурсионные поездки в учреждения культуры, на соревнования мастеров по разным видам спорта;
- Регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности.
- Оформление стендов и газет.

Воспитательные средства:

- Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

Перечень методических материалов

- Инструкции
- Комплекты заданий
- Контрольно-измерительные материалы и др.

2.7. Иные компоненты

Инструкторская и судейская практика.

Представленная программа имеет целью подготовить грамотных спортсменов, знающих правила игры волейбола, правила поведения на игровой площадке и вне её. Данный этап подготовки направлен на изучение основных правил расстановки игроков, переход, простейшие правила игры в волейбол, жесты судей.

МЕДИКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В системе обучения волейболистов основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. В КПГТ разработана система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на спортивно-оздоровительном этапе применяются различные восстановительные средства.

План применения восстановительных средств и мероприятий

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);	В течение всего периода обучения
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, 2. Гидропроцедуры: теплый душ , горячий душ, контрастный душ, восстановительное плавание.	В течение всего периода обучения
3.	Фармакологические средства: 1. Витамины, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.	В течение всего периода обучения

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под его контролем. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм,

предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

1. К занятиям по волейболу допускаются дети с 15 до 18 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр по состоянию здоровья, технике безопасности и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Необходимо соблюдать правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.
3. Основными опасными факторами, действующими на обучающихся являются:
 - *Травмы, полученные в местах не пригодных для занятий (зоны нахождения снарядов ОФП).
 - *Выполнение упражнений без разминки.
4. При занятиях волейболом должна быть медицинская аптечка, укомплектованная медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой помощи при травмах.
5. В процессе занятий должны соблюдаться порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены
6. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец должен сообщить тренеру, который сообщает администрации учреждения.
7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Вход учащихся в спортивный зал и занятия должны проходить только под руководством тренера.
2. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время разминки держаться строго друг за другом.
2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
3. При выполнении упражнений, строго придерживаться дистанции между выполняющими упражнение спортсменами.
4. Выполнение упражнений и их окончание проводятся по сигналу тренера.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администратору учреждения, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.8.Список литературы

- 1.«Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979
2. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва, 2005 г.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
9. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
10. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
11. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
12. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -М., 2000.
13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
14. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. - Киев: Здоровья, 1991.
15. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе // Теория и практика физической культуры. - 2004.
16. Железняк Ю.Д. Волейбол. - В кн.: Спортивные игры. - М.: Академия, 2004. - С. 3-95.
17. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995.
18. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
19. Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов // Теория и практика физической культуры. - 200

