


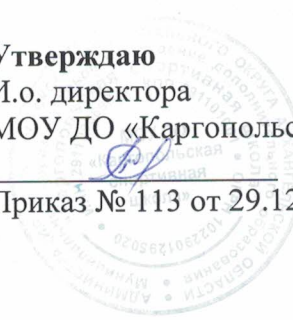
17990

**Управление образования администрации
Каргопольского муниципального округа Архангельской области**

**Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Каргопольская спортивная школа»**

Принято
Решением тренерского совета
Протокол № 2 от 29.12.2023 г.

Утверждаю
И.о. директора
МОУ ДО «Каргопольская СШ»

С.А. Полепкин
Приказ № 113 от 29.12.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»
(физкультурно-спортивная направленность)**

для детей 11-15 лет
(срок реализации – 1 год)

Тренер-преподаватель:
Карзин Андрей Александрович

г. Каргополь, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную** направленность, является специализированной, актуальной для реализации в условиях северного региона, учитывает основные задачи развития образования в регионе.

Программа разработана на основе следующей нормативно-правовой базы:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон РФ от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629).
5. Порядок организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391).
6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда России от 22.09.2021 г. № 652н).
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242).
8. Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 г.).
9. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28).
10. Закон Архангельской области от 02.07.2013 № 712-41-ОЗ (ред. от 31.05.2023) «Об образовании в Архангельской области».
11. Об организации независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ на соответствие Требованиям к условиям и порядку оказания государственной (муниципальной) услуги «реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальными сертификатами» (Распоряжение министерства образования Архангельской области от 02.11.2023 № 1913).
12. Устав Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Каргопольская спортивная школа».

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения. Неслучайно забота о сохранении здоровья детей становится предметом особого внимания педагогов. В школьном возрасте закладываются основы здоровья человека и здорового образа жизни, формируется ценностное отношение не только к своему здоровью, но и здоровью других людей. Одним из основополагающих

условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия – это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы. Ходьба и бег на лыжах – вид физических упражнений, которыми можно заниматься в любом возрасте. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил.

Актуальность заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Также актуальность данной программы заключается в том, что она отвечает потребностям современных детей и их родителей, ориентирована на эффективное решение проблем поддержания здоровья ребенка, формирование основ здорового образа жизни, профилактику асоциального поведения и соответствует социальному заказу общества.

Программа реализуется на базе МОУ ДО «Каргопольская спортивная школа»

Обучение технике передвижения на лыжах разработано в соответствии с особенностями растущего организма.

Цель: Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

- воспитать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы состоит в том, что упор делается на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у многих детей:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;

- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Адресат программы

Программа предусматривает работу с детьми от 11 до 15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Учебный материал программы рассчитан на смешанную группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Для успешной реализации программы создается учебная группа численностью 15 человек.

Сроки и этапы реализации программы:

Срок реализации: 1 года.

1 год обучения – 120 ч.

Форма обучения и режим занятий по программе

Форма обучения **очная**.

В ходе реализации программы сочетается групповая, индивидуальная и фронтальная работа.

Занятия объединения проводятся 1 раз в неделю по 3 часа, согласно расписанию во второй половине дня.

Продолжительность занятия – 45 мин.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития волейбола, об основах гигиены, самоконтроле и врачебном контроле организации соревнований.

На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики волейбольного спорта.

Программой предусмотрено: овладение обучающимися умениями и навыками игры в волейбол;

навыками самостоятельных занятий, сообщение теоретических сведений, повышение общей работоспособности и развитие основных физических и морально-волевых качеств.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин. Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата. Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения. Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно

Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного занятия. В соответствии с поставленными задачами занятия делятся на вводные, учебные, контрольные и смешанные.

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия волейболом.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике волейбола.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника, изученная ранее. В ходе могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники игры в волейбол, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе используются три основных метода обучения: демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения). Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация подачи мяча – это метод, а замедленный показ только части подачи – подготовительных движений подачи – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации. При обучении технике игры этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа техники игры должен быть образцовым по форме и характеру движений. Вначале лучше демонстрировать в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать в замедленном виде.

Метод слова. При обучении технике игры широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения. Учитывая особенности игры в волейбол, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, тренер должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в волейболе терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях волейболом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

Метод целостного упражнения наиболее распространен в волейболе. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа игры в волейбол различных подач, поворотов в движении и т. д. В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений.

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений, а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ игры. При этом методе основное внимание обращается на изучение совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа. Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса в волейболе.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

По образовательному компоненту программы обучающийся:

- познакомится с техническими приемами и правилами игры;
- научится тактическим действиям;
- познакомится с приемами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладеет навыками регулирования психического состояния.

По развивающему компоненту программы обучающийся:

- разовьются технические и тактические навыки в данном виде спорта;
- разовьются навыки и умения игры;
- расширятся функциональные возможности организма, через систематическое выполнение физкультурно-оздоровительных упражнений;

По воспитательному компоненту программы обучающийся:

- воспитает волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- будут формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитает положительное отношение к занятиям физической культурой.
- овладеет навыками поведения в коллективе.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы:

Оценка практической деятельности по итогам выполнения контрольных нормативов (приложение 1).

Формы и сроки проведения промежуточной аттестации:

- участие в соревнованиях различного уровня;
- мониторинг.

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных волейболистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель — сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных волейболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневное

учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременное условие самоконтроля: обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывается то, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности воспитанников. В связи с этим учитывается и система контроля знаний, умений и навыков.

Начальный этап контроля: общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Этап промежуточного контроля: проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.

Итоговый контроль: конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников). Кроме того, в объединении практикуется тематический контроль после прохождения каждой темы (т.к. программа состоит из нескольких самостоятельных разделов двигательной деятельности). Поэтому учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней (школьных, районных, городских).

Учебный план

№	Тема	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	30
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	30
4	Техническая, тактическая подготовка	38
5	Игровая подготовка	12
6	Соревнования	2
7	Контрольные испытания	2
ИТОГО:		120

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Знакомство с обучающимися, изучение правил поведения на занятиях в спортивном зале и на стадионе. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	

2.	Общефизическая подготовка	30	1	29
2. 1.	Общеразвивающие упражнения	11		11
2. 2.	Упражнения с предметами	7	1	6
2. 3.	Спортивные и подвижные игры	6		6
3.	Специальная физическая подготовка	30	1	29
3. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	6	1	5
3. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	6		6
3. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	6		6
3. 4.	Упражнения направленные развитие специальной ловкости	6		6
3. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	6		6
4.	Техническая и тактическая подготовка	42	2	40
4. 1.	Приёмы передачи и подачи мяча	18	1	17
4. 2.	Стойки	11		11
4. 3.	Нападающие удары, Блоки	3		3
4. 4.	Тактика подач	5		5
4. 5.	Тактика приёмов и передач	5	1	4
5.	Игровая подготовка	12		12
5. 1.	подвижные игры и эстафеты	4		4
5. 2.	спортивные игры	8		8
6.	Соревнования	2		2
6.1.	соревнования	2		2
7.	Контрольные испытания	2		2
7.1	участие в контрольных (товарищеских) матчах	2		2
8.	Итоговое	1	1	
	Итого:	120	6	134

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка.

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования

занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

7. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

8. *Основы методики по волейболу.* Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

1. Общая физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

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

Упражнения для ног:

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

Упражнения для шеи и туловища:

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

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Подвижные игры и эстафеты:

Игры с мячом, бег, прыжки, метание, на внимание и координацию. Эстафет встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

3. Специальная физическая подготовка

Объяснение, что такое СФП. Виды упражнений, техника выполнения, интервал между упражнениями.

Упражнения для развития быстроты:

Быстрота – это способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. Проявления этого физического качества многообразны. Различаются элементарные и комплексные формы таких проявлений. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, быстрота начала движений. К комплексным формам проявления относятся скорость старта в простой и сложной ситуациях, скорость стартового разгона, абсолютная (пиковая) скорость, скорость рывково-тормозных действий, скорость выполнения технического приема, скорость переключения от одного действия к другому.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому:

Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления движения (до 1800). Бег с изменением скорости после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем произвести рывок в то или другом направлении и т.д.

«Челночный бег» (туда и обратно) 2 x 10м, 4 x 5м, 4 x 10м, 2 x 15м. и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

«Бег с тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановки мяча последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости:

Ловкость – физическое качество, характеризующее двигательные возможности человека, его способность выполнять двигательные действия правильно и быстро.

В волейболе это качество складывается из способности игроков быстро и уверенно осваивать по координации действия, правильно решать сложные двигательные задачи, также быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с постоянно изменяющейся игровой обстановкой.

Ловкость органически связана с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью.

Рекомендуется развивать это физическое качество, переходя от простых упражнений к более сложным, вводя упражнения на правую и левую стороны, усиливая противодействие занимающихся в парных и групповых упражнениях.

4. Техническая подготовка.

Техника нападения:

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; на собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2 передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м,

отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты:

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме и подачи, передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);

игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) нападения и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактически действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактически действий в соревновательных условиях.

5. Игровая подготовка

Основные правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды и тренера, их права и обязанности.

6. Соревнования

Участие в соревнованиях.

7. Контрольные испытания

Для чего нужны контрольные испытания, правильность выполнения, результаты.

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом волейболистов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств юных волейболистов проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

8. Итоговое занятие

Подведение итогов учебного года.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- компьютер;
- проектор.

Форма реализации программы - очная.

В процессе обучения тренер может выстраивать для одаренных обучающихся индивидуальные маршруты, привлекая их к соревнованиям различного уровня.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Вводное занятие					
1		Знакомство с обучающимися, изучение правил поведения на занятиях Инструктаж по технике безопасности	учебное занятие	1	беседа, опрос
2		Контрольные упражнения: участие в контрольных (товарищеских встечах)	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение

3		Общеразвивающие упражнения с предметами, индивидуальная работа	учебное занятие	7	педагогическое наблюдение
		Общеразвивающие упражнения с предметами, индивидуальная работа	учебное занятие	10	педагогическое наблюдение
		Спортивные и подвижные игры	учебное занятие	6	Анализ результатов
		Упражнения для развития быстроты, индивидуальная работа, сокращения мышц	учебное занятие	6	Анализ результатов
		Упражнения для развития силы, индивидуальная работа с мячом, прыжки в длину, метание	учебное занятие	7	Анализ результатов
		Упражнения для развития прыгучести, индивидуальная работа, гимнастические упражнения	учебное занятие	6	Анализ результатов
		Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, (специальной ловкости)	учебное занятие	6	педагогическое наблюдение
		Упражнения для развития выносливости, индивидуальная работа с мячом, прыжки в высоту	учебное занятие	6	педагогическое наблюдение
		Упражнения для развития выносливости, индивидуальная работа с мячом, прыжки в высоту	учебное занятие	7	педагогическое наблюдение
		Правила передачи и подачи мяча	учебное занятие	1	беседа
		Приемы передачи и подачи мяча, групповая и индивидуальная работа	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
		Отработка подач, приемов и передач мяча	учебное занятие	1	Педагогическое наблюдение
		Отработка стойки волейболиста	учебное занятие	2	Педагогическое наблюдение
		Отработка нападающих ударов, блок	учебное занятие	1	Педагогическое наблюдение
		Приемы передачи и подачи мяча, групповая и индивидуальная работа	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
		Отработка подач, приемов и передач мяча	учебное занятие	1	Педагогическое наблюдение
		Отработка стойки волейболиста	учебное занятие	2	Педагогическое наблюдение
		Приемы передачи и подачи мяча, групповая и индивидуальная работа	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
		Отработка подач, приемов и передач мяча	учебное занятие	1	Педагогическое наблюдение
		Отработка нападающих ударов, блок	учебное занятие	1	Педагогическое наблюдение
		Отработка стойки волейболиста	учебное занятие	2	Педагогическое наблюдение
		Приемы передачи и подачи мяча, групповая и индивидуальная работа	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
		Отработка подач, приемов и передач мяча	учебное занятие	1	Педагогическое наблюдение

	Отработка стойки волейболиста	учебное занятие	2	Педагогическое наблюдение
	Приемы передачи и подачи мяча, групповая и индивидуальная работа	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
	Отработка подач, приемов и передач мяча	учебное занятие	1	Педагогическое наблюдение
	Приемы передачи и подачи мяча, групповая и индивидуальная работа	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
	Отработка подач, приемов и передач мяча	учебное занятие	1	Педагогическое наблюдение
	Отработка стойки волейболиста	учебное занятие	1	Педагогическое наблюдение
	Отработка нападающих ударов, блок	учебное занятие	1	Педагогическое наблюдение
	Отработка подач, приемов и передач мяча	учебное занятие	1	Педагогическое наблюдение
	Приемы передачи и подачи мяча, групповая и индивидуальная работа	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
	Отработка подач, приемов и передач мяча	учебное занятие	1	Педагогическое наблюдение
	Приемы передачи и подачи мяча, групповая и индивидуальная работа	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
	Отработка подач, приемов и передач мяча	учебное занятие	1	Педагогическое наблюдение
	Приемы передачи и подачи мяча, групповая и индивидуальная работа	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
	Отработка подач, приемов и передач мяча	учебное занятие	1	Педагогическое наблюдение
	Отработка подач, приемов и передач мяча	учебное занятие	1	Педагогическое наблюдение
	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	Анализ результатов
	Подвижные игры и эстафеты	учебное занятие	4	педагогическое наблюдение
	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	Анализ результатов
	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	Анализ результатов
	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	Анализ результатов
	Соревнования	учебное занятие	2	анализ результатов
ИТОГО			120	

Воспитательная деятельность

I Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:

- знание истории и культуры России, сохранения памяти предков;
- познавательных интересов к волейболу;
- навыков критического мышления.

2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:

- этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры своего народа;
- уважения к старшим;
- установки на здоровый образ жизни (режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья.

3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, сознательного управления своим состоянием, адаптации к стрессовым ситуациям;
- навыков наблюдений, накопления и систематизации фактов;
- навыков критического мышления.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- формирование навыков безопасного поведения;
- формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;
- формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- воспитание уважения к старшим, наставникам;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- осознание ценности физической культуры, эстетики спорта;

- развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе и др.

II. Формы и методы воспитания

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в спортивном отделении является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Так же очень важно, привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации.

Практические занятия детей (тренировочные занятия, соревнования) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В **коллективных творческих делах** проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия:

Соревнования способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Приобретению социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применению полученных знаний на практике способствует привлечение обучающихся к участию в соревнованиях.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и

самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

III. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности спортивного отделения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием обучающихся спорт. отделения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к тренерам-преподавателям, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путем опроса родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после ее завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный год, оценки личностных результатов участия детей в разнообразной деятельности по программе).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используются для планирования дальнейшей работы педагога, и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели мероприятия
1	«Правила поведения во время тренировочного процесса»	сентябрь	в рамках учебного занятия	журнал инструктажей
2	«Правила пользования инвентарём и спортивным оборудованием»	сентябрь	в рамках учебного занятия	беседа
3	«Коллектив и я»	октябрь	в рамках учебного занятия	фото и видеоматериалы
4	Соревнования «Каникулы с ГТО»	декабрь	соревнование	фото и видеоматериалы, информация в группе ВКонтакте
5	Лыжня России	февраль	Акция	фото и видеоматериалы, информация в группе ВКонтакте
6	Зимний фестиваль ГТО Лыжные гонки	март	соревнования	фото и видеоматериалы, информация в группе ВКонтакте
7	«День Победы»	май	соревнование	фото и видеоматериалы, информация в группе ВКонтакте
8	Участие в окружных, городских и областных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях	в течение года	соревнование	фото и видеоматериалы, информация в группе ВКонтакте
9	«Итоги соревнований»	в течение года после соревнований	просмотр и разбор сета	фото и видеоматериалы

Список литературы для педагога

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.

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 - 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 - 8,8	9,7 - 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения