

Отдел образования администрации городского округа Шуя Ивановской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»

Рекомендовано

решением методического совета

МБУДО «ДООСЦ»

Протокол № 3 от « 24 » 04 2024г.

Председатель _____ Кондракова А.Ф.

Утверждаю

Директор

МБУ ДО «ДООСЦ»

Боярков В.С.

Приказ от « 25 » 04 2024 № 58



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«летающий мяч»

объединения волейбола

(базовый уровень)

направленность: физкультурно-спортивная

возраст обучающихся: 6-14 лет.

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Родионова Мария Сергеевна

Тренер-преподаватель МБУДО «ДООСЦ»

г.о. Шуя 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы	7
1.4 Планируемые результаты.....	14
РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	15
2.1 Календарный график.....	15
2.2 Условия реализации программы	26
2.3 Формы аттестации	26
2.4 Оценочные материалы	27
2.5 Методическое обеспечение программы	35
2.6 Список литературы	36
Приложение 1 Дидактические материалы.....	40
Приложение 2 Рабочая программа воспитания.....	45

РАЗДЕЛ I.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по волейболу МБУДО «Боханской детско-юношеской спортивной школы» Иркутской области, Боханского района, п. Бохан и дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по волейболу МБУДО «Детско-юношеской спортивной школы» Оренбургской области, Светлинского района, п.Светлый.

Программа составлена с учетом следующих нормативных документов.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р с изменениями на 12.05.2023 года 1230-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 года № 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».

- Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Устав МБУДО «ДООСЦ».

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.

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.

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-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

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.

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.

Режим занятий: продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2,5 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУДО «ДООСЦ» по представлению тренера-преподавателя 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 «Летающий мяч» разработана для стартового этапа подготовки для детей в возрасте от 6 до 14 лет.

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

На первый год обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Минимальная наполняемость учебной группы на стартовом этапе подготовки – 20 человек. Комплекуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией МБУДО «ДООСЦ» по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 3 года обучения. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из МБУДО «ДООСЦ», зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, на каждом году обучения – 216 часов.

Форма обучения: очная (при ухудшении эпидемиологической ситуации дистанционное обучение).

Виды занятий: теоритические и практические занятия, соревнования.

Подведение итогов: сдача контрольных нормативов.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

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

Задачи программы:

Предметные:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Метапредметные:

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- повысить уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

Личностные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем. сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план тренировочных занятий для групп 1-2-3 годов обучения по волейболу (6 часов в неделю)

№	Название раздела	Количество часов теория/практика			Форма аттестации/контроля
		1 год	2 год	3 год	
1	Проведение теоретических занятий, инструктаж по ОТ	5/0	5/0	5/0	зачет
2	Общая физическая подготовка	5/50	5/50	5/40	практика
3	Специальная физическая подготовка	0/85	0/85	0/70	практика
4	Технико-тактическая подготовка	4/60	4/60	4/90	зачет
5	Восстановительные мероприятия	1/5	1/5	1/5	практика
6	Инструкторская и судейская практика	в процессе тренировки			зачет
7	Контрольные нормативы	6	6	6	сдача контрольных нормативов
8	Участие в соревнованиях	согласно календарному графику			участие в соревнованиях
	Всего часов:				
	теория	15	15	15	
	практика	211	211	211	

Содержание программы 1-го года обучения

Проведение теоретических занятий, инструктаж по ОТ

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

*Практика*Общеразвивающие упражнения

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с волейбольными мячами

ОРУ в парах

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

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам»

«Азбука»

«Делай наоборот»

«Вызов номеров»

«Эстафета цветов (зверей, птиц)»

«Пустое место»

«Удочка»

«Охотники и утки»

«Дни недели»

«Кто дальше прыгнет»

«Подвижная цель»

«Вращение обручей»

«На новое место»

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Техническая подготовка (ТП)*Теория*

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика

Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

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).

Тактическая подготовка (ТП)

Теория

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

Восстановительные мероприятия

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

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.

Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов, соревнования согласно календарному графику.

Содержание программы 2-го года обучения

Проведение теоретических занятий, инструктаж по ОТ

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика

Общеразвивающие упражнения

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с волейбольными мячами

ОРУ в парах

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

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам»

«Азбука»

«Делай наоборот»

«Вызов номеров»

«Эстафета цветов (зверей, птиц)»

«Пустое место»

«Удочка»

«Охотники и утки»

«Дни недели»

«Кто дальше прыгнет»

«Подвижная цель»

«Вращение обручей»

«На новое место»

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Техническая подготовка (ТП)

Теория

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика

Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

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).

Тактическая подготовка (ТП)

Теория

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

Восстановительные мероприятия

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

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.

Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов, соревнования согласно календарному графику.

Содержание программы 3-ого года обучения

Проведение теоретических занятий, инструктаж по ОТ

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика

ОРУ с предметами.

ОРУ без предметов.

ОРУ на месте.

ОРУ в движении.

Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.

Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТТП)

Теория

Значение технической подготовки в волейболе.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика

Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача

Верхняя боковая подача

Верхняя прямая подача

Верхняя передача мяча

Передача мяча в прыжке

Прямой нападающий удар

Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча снизу одной рукой

Прием мяча сверху двумя руками

Блокирование

Командные действия:

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика подачи

Тактика передачи

Тактика нападающего удара

Тактика игры в защите

Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3-2-1 углом назад, смешанная защита

Групповые действия:

Взаимодействие защитников

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория

Отработка навыков судейства, жестиколюляционной терминологии. Оформление протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика

Специальные упражнения для развития выносливости.

Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег

Двухсторонние игры соревновательного характера

Отработка качества передачи и приёмов мяча.

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 кетонные тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает.

Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов, соревнования согласно календарному графику.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

Отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения Программы. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты.

Характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты

Характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы по волейболу. Это:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в волейбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках. Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

РАЗДЕЛ II.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

- Количество учебных недель – 36 недель;
- Учебный период – с 01.09.2024 по 31.05.2025гг.;
- Секция в осенние, зимние и весенние каникулы работает по расписанию, утвержденному директором, в летний период – лагерь дневного пребывания.

Календарный учебный график 1 год обучения

№	Дата	кол-во часов	Тема занятия
1		2	Понятие ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.
2		2	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. Передвижение игрока
3		2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча
4		2	Передача мяча
5		2	Верхняя передача мяча
6		2	Верхняя прямая передача мяча
7		2	Нижняя передача мяча двумя руками
8		2	Нижняя передача одной рукой
9		2	Верхняя передача в прыжке
10		2	Верхняя передача за голову
11		2	Верхняя передача в прыжке назад
12		2	Верхняя передача в зону 2-3-4
13		2	Подача мяча
14		2	Подача мяча по зонам
15		2	Подача мяча с прыжка
16		2	Групповые упражнения. Игра
17		2	Упражнения с мячом в парах
18		2	Верхняя прямая подача

19		2	Понятие ОФП. Нижняя прямая подача
20		2	Функции ОФП. ОФП нижний плечевой пояс, с использованием жгута
21		2	Верхняя боковая подача
22		2	ОФП на руки. Техника нижней передачи
23		2	ОФП на ноги. Техника верхней передачи.
24		2	ОФП – выносливость. Техника нападения
25		2	Игровая тренировка
26		2	ОФП на руки. Отработка подачи.
27		2	ОФП на ноги. Игровая.
28		2	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра
29		2	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.
30		2	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.
31		2	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра
32		2	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.
33		2	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.
34		2	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.
35		2	Прием снизу двумя руками. Учебная игра.
36		2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Нижняя передача.
37		2	Чередование способов передачи мяча. Учебная игра.
38		2	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.
39		2	Нападающий удар с задней линии. Учебная игра
40		2	Взаимодействие игроков передней линии.
41		2	Чередование способов приема мяча
42		2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра
43		2	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра
44		2	Передача мяча снизу после перемещения. Учебная игра
45		2	Прием мяча снизу двумя руками от сетки.
46		2	Передача мяча двумя руками сверху.
47		2	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра
48		2	Чередование способов передачи мяча. Учебная игра
49		2	Чередование способов подач. Учебная игра
50		2	Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра
51		2	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии.
52		2	Игра «на три».
53		2	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии.
54		2	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Учебная игра в волейбол.

55		2	Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
56		2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол
57		2	Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол
58		2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.
59		2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.
60		2	Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол
61		2	Учебно – тренировочная игра в волейбол.
62		2	Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
63		2	Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол
64		2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
65		2	Учебно – тренировочная игра в волейбол
66		2	Прием мяча сверху после подачи. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
67		2	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
68		2	Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра с заданиями.
69		2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
70		2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
71		2	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями
72		2	Нападающий удар со второй линии.
73		2	Правила игры.
74		2	Жесты главного судьи.
75		2	Жесты бокового судьи.
76		2	Жесты линейных судей.
77		2	Учебно-тренировочная игра.
78		2	Двусторонняя игра
79		2	Тактические приемы в нападении.
80		2	Тактические приемы в защите.
81		2	Индивидуальные действия в нападении.
82		2	Индивидуальные действия в защите.
83		2	Групповые действия в нападении.
84		2	Групповые действия в защите.
85		2	Командные действия в нападении.
86		2	Командные действия в защите.
87		2	Совершенствование техники игры.

88		2	Совершенствование техники игры в нападении.
89		2	Совершенствование техники игры углом вперед в защите.
90		2	Совершенствование техники игры углом назад в защите.
91		2	Совершенствование техники игры в нападении углом вперед.
92		2	Совершенствование техники игры в нападении углом назад.
93		2	Совершенствование техники верхних передач мяча.
94		2	Совершенствование техники игры в нижних передачах мяча.
95		2	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперед.
96		2	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперед.
97		2	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.
98		2	Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.
99		2	Совершенствование техники нападающих ударов.
100		2	Совершенствование техники прямого нападающего удара.
101		2	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.
102		2	Совершенствование техники нападающего удара по линии.
103		2	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.
104		2	Совершенствование техники нападающего удара
105		2	Обманные движения.
106		2	Верхняя прямая подача. Совершенствование техники.
107		2	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.
108		2	Сдача контрольных нормативов.

Календарный учебный график 2 год обучения

№	Дата	КОЛ-ВО часов	Тема занятия
1		2	Понятие ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.
2		2	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. Передвижение игрока

3		2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча
4		2	Передача мяча
5		2	Верхняя передача мяча
6		2	Верхняя прямая передача мяча
7		2	Нижняя передача мяча двумя руками
8		2	Нижняя передача одной рукой
9		2	Верхняя передача в прыжке
10		2	Верхняя передача за голову
11		2	Верхняя передача в прыжке назад
12		2	Верхняя передача в зону 2-3-4
13		2	Подача мяча
14		2	Подача мяча по зонам
15		2	Подача мяча с прыжка
16		2	Групповые упражнения. Игра
17		2	Упражнения с мячом в парах
18		2	Верхняя прямая подача
19		2	Понятие ОФП. Нижняя прямая подача
20		2	Функции ОФП. ОФП нижний плечевой пояс, с использованием жгута
21		2	Верхняя боковая подача
22		2	ОФП на руки. Техника нижней передачи
23		2	ОФП на ноги. Техника верхней передачи.
24		2	ОФП – выносливость. Техника нападения
25		2	Игровая тренировка
26		2	ОФП на руки. Отработка подачи.
27		2	ОФП на ноги. Игровая.
28		2	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра
29		2	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.
30		2	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.
31		2	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра
32		2	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.
33		2	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.
34		2	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.
35		2	Прием снизу двумя руками. Учебная игра.
36		2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Нижняя передача.
37		2	Чередование способов передачи мяча. Учебная игра.
38		2	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.
39		2	Нападающий удар с задней линии. Учебная игра
40		2	Взаимодействие игроков передней линии.
41		2	Чередование способов приема мяча
42		2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра
43		2	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар

			сильнейшей рукой. Учебная игра
44		2	Передача мяча снизу после перемещения. Учебная игра
45		2	Прием мяча снизу двумя руками от сетки.
46		2	Передача мяча двумя руками сверху.
47		2	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра
48		2	Чередование способов передачи мяча. Учебная игра
49		2	Чередование способов подач. Учебная игра
50		2	Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра
51		2	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии.
52		2	Игра «на три».
53		2	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии.
54		2	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Учебная игра в волейбол.
55		2	Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
56		2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол
57		2	Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол
58		2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.
59		2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.
60		2	Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол
61		2	Учебно – тренировочная игра в волейбол.
62		2	Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
63		2	Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол
64		2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
65		2	Учебно – тренировочная игра в волейбол
66		2	Прием мяча сверху после подачи. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
67		2	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
68		2	Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра с заданиями.
69		2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
70		2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
71		2	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями

72		2	Нападающий удар со второй линии.
73		2	Правила игры.
74		2	Жесты главного судьи.
75		2	Жесты бокового судьи.
76		2	Жесты линейных судей.
77		2	Учебно-тренировочная игра.
78		2	Двусторонняя игра
79		2	Тактические приемы в нападении.
80		2	Тактические приемы в защите.
81		2	Индивидуальные действия в нападении.
82		2	Индивидуальные действия в защите.
83		2	Групповые действия в нападении.
84		2	Групповые действия в защите.
85		2	Командные действия в нападении.
86		2	Командные действия в защите.
87		2	Совершенствование техники игры.
88		2	Совершенствование техники игры в нападении.
89		2	Совершенствование техники игры углом вперед в защите.
90		2	Совершенствование техники игры углом назад в защите.
91		2	Совершенствование техники игры в нападении углом вперед.
92		2	Совершенствование техники игры в нападении углом назад.
93		2	Совершенствование техники верхних передач мяча.
94		2	Совершенствование техники игры в нижних передачах мяча.
95		2	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперед.
96		2	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперед.
97		2	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.
98		2	Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.
99		2	Совершенствование техники нападающих ударов.
100		2	Совершенствование техники прямого нападающего удара.
101		2	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.
102		2	Совершенствование техники нападающего удара по линии.
103		2	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.
104		2	Совершенствование техники нападающего удара
105		2	Обманные движения.
106		2	Верхняя прямая подача. Совершенствование техники.
107		2	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.
108		2	Сдача контрольных нормативов.

Календарный учебный график 3 год обучения

№	Дата	КОЛ-ВО часов	Тема занятия
1		2	Понятие ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.
2		2	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. Передвижение игрока
3		2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча
4		2	Передача мяча
5		2	Верхняя передача мяча
6		2	Верхняя прямая передача мяча
7		2	Нижняя передача мяча двумя руками
8		2	Нижняя передача одной рукой
9		2	Верхняя передача в прыжке
10		2	Верхняя передача за голову
11		2	Верхняя передача в прыжке назад
12		2	Верхняя передача в зону 2-3-4
13		2	Подача мяча
14		2	Подача мяча по зонам
15		2	Подача мяча с прыжка
16		2	Групповые упражнения. Игра
17		2	Упражнения с мячом в парах
18		2	Верхняя прямая подача
19		2	Понятие ОФП. ОФП верхнего плечевого пояса, с использованием жгута
20		2	Функции ОФП. ОФП нижний плечевой пояс, с использованием жгута
21		2	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Упражнения в движении. Учебная игра
22		2	ОФП на руки. Техника нижней передачи
23		2	ОФП на ноги. Техника верхней передачи.
24		2	ОФП – выносливость. Техника нападения
25		2	Игровая тренировка
26		2	ОФП на руки. Отработка подачи.
27		2	ОФП на ноги. Игровая.
28		2	ОФП на ноги
29		2	ОФП на руки
30		2	ОФП – круговая тренировка на все группы мышц.

31		2	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра
32		2	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.
33		2	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.
34		2	Передача мяча сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.
35		2	Прием снизу двумя руками. Учебная игра.
36		2	Отработка нижней передачи.
37		2	Чередование способов передачи мяча. Учебная игра.
38		2	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.
39		2	Нападающий удар с задней линии. Учебная игра
40		2	Взаимодействие игроков передней линии.
41		2	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра
42		2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра
43		2	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра
44		2	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра
45		2	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра
46		2	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра
47		2	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра
48		2	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра
49		2	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра
50		2	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра
51		2	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра
52		2	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра
53		2	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра
54		2	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
55		2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
56		2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя

			руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол
57		2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол
58		2	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
59		2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
60		2	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол
61		2	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
62		2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
63		2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол
64		2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
65		2	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол
66		2	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
67		2	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
68		2	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.
69		2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
70		2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
71		2	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями
72		2	Нападающий удар со второй линии.
73		2	Правила игры.

74		2	Жесты главного судьи.
75		2	Жесты бокового судьи.
76		2	Жесты линейных судей.
77		2	Учебно-тренировочная игра.
78		2	Двусторонняя игра
79		2	Тактические приемы в нападении.
80		2	Тактические приемы в защите.
81		2	Индивидуальные действия в нападении.
82		2	Индивидуальные действия в защите.
83		2	Групповые действия в нападении.
84		2	Групповые действия в защите.
85		2	Командные действия в нападении.
86		2	Командные действия в защите.
87		2	Совершенствование техники игры.
88		2	Совершенствование техники игры в нападении.
89		2	Совершенствование техники игры углом вперед в защите.
90		2	Совершенствование техники игры углом назад в защите.
91		2	Совершенствование техники игры в нападении углом вперед.
92		2	Совершенствование техники игры в нападении углом назад.
93		2	Совершенствование техники верхних передач мяча.
94		2	Совершенствование техники игры в нижних передачах мяча.
95		2	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперед.
96		2	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперед.
97		2	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.
98		2	Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.
99		2	Совершенствование техники нападающих ударов.
100		2	Совершенствование техники прямого нападающего удара.
101		2	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.
102		2	Совершенствование техники нападающего удара по линии.
103		2	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.
104		2	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.
105		2	Обманные движения.
106		2	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4.
107		2	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.
108		2	Сдача контрольных нормативов.

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по обучению занимающихся основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения уровней освоения образовательной программы.

Оборудование и спортивный инвентарь N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	15
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	10
5	Гантели 0,5 кг.	комплект	10
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	5
7	Сетка для мячей	штук	1
8	Мяч теннисный	штук	15
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
11	Скакалка гимнастическая	штук	15

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Успешное решение задач тренировочного процесса во многом зависит от эффективного контроля, который наряду с планированием является важнейшей функцией управления за тренировочно-соревновательной деятельностью. Контроль охватывает все стороны подготовленности волейболистов. В данной Программе представлены нормативные требования по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, требования к физическому развитию занимающихся.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Конкретизация критериев подготовки лиц на каждом уровне обучения, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Техническая подготовка

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).* Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на степе делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. *Испытания на точности подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в

определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

4. Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной папа/дающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому занимающемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании занимающемуся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовка.

1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячемет» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или пет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. *Командные действия в нападении.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

4. *Действия при одиночном блокировании.* Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Интегральная подготовка.

1. *Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.* Первое: нападающий удар - блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после

этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

2. *Упражнения на переключение в тактических действиях.* Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки - для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе - после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

3. *Определение эффективности игровых действий.* Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.). На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде. Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) па каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

Теоретическая подготовка.

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Судейская подготовка.

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Требования к результатам реализации программы на каждом уровне обучения, выполнение которых дает основание для перевода лица, на следующий уровень обучения

В группах 2 года обучения:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

В группе 3 года обучения:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения должно быть заранее доведено до сведения занимающихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на 1 года обучения

№	Норматив	1 год юноши	1 год девушки
1	Бег 30 м (с)	8,1	8,8
2	Челночный бег 5*6 (с)	12,5	12,7
3	Бег «елочка» с изменением направления 92 м (с)	-	-
4	Прыжок в длину с места (см)	170	165
5	Прыжок вверх с места	30	27

	толчком двух ног (см)		
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м): -сидя -стоя	5,0 9,5	4,0 8,0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на 2 года обучения

№	Норматив	2 год юноши	2 год девушки
1	Бег 30 м (с)	8,1	8,8
2	Челночный бег 5*6 (с)	12,5	12,7
3	Бег «елочка» с изменением направления 92 м (с)	-	-
4	Прыжок в длину с места (см)	170	165
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	30	27
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м): -сидя -стоя	5,0 9,5	4,0 8,0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на 3 год обучения

№	Норматив	3 год юноши	3 год девушки
1	Бег 30 м (с)	7,8	8,2
2	Челночный бег 5*6 (с)	12,0	12,2
3	Бег «елочка» с изменением направления 92 м (с)	28,5	30,5
4	Прыжок в длину с места (см)	195	175
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	40	35
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м): -сидя -стоя	6,6 11,5	5,4 10,0

Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке (юноши и девушки)

Контрольные нормативы	Год обучения	
	1 и 2 год	3 год
Техническая подготовка		
Верхняя передача над собой	5	15
Нижняя передача над собой	5	15
Верхняя передача в стену	3	8
Нижняя передача в стену	3	8
Верхняя подача через сетку из-за лицевой линии	-	2
Нападающий удар из зон 2,3,4	-	-
Одиночное блокирование	-	-
Прием переходящего мяча из зон 1,5,6 в зону пасующего	-	3
Тактическая подготовка		
Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 в соответствии с сигналом	-	2
Вторая передача из зоны 2 в зону 3 или 4 в соответствии с сигналом	-	-
Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того поставлен блок или нет	-	2
Обманная «скидка» второй передачи	-	1
Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 2 или 4 и нападающий удар	-	3
Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 2 в зону 3 или 4 и нападающий удар	-	-
Одиночное блокирование нападающих ударов из зон 2,3,4 со второй передачи. Зона нападения не известна, направление удара - диагональное	-	-
Командные действия по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию	-	5
Интегральная подготовка		
Прием снизу - верхняя передача	2	4
Нападающий удар – блокирование	-	-
Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению	-	3

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки контроля

Тренер и волейболисты в конце годовичного цикла подводят итоги проделанной работы, анализируют данные контроля и учета, основу которых составляют количественные показатели (арсенал технико-тактических действий, количество выполненных контрольных упражнений по видам подготовки и их результаты, время, затраченное на отдельные виды

подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, эффективность действий волейболистов в учебных, контрольных, календарных играх и т. д.).

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки, методические указания по организации тестирования, методами и организации медико-биологического обследования.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

1. *Бег 30м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Бег 30м: 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

2. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой эк ран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.*

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. *Метание сидя.* При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола. ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для тренера-преподавателя	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, поточная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого	Тестирование, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая, с организацией индивидуальной формы работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося Терминология жестикуляция	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнования

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.

- Положение о соревнованиях по волейболу.

2. Инструкции по охране труда:

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р с изменениями на 12.05.2023 года 1230-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 года № 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».

- Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Литература для педагога

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. / М.Е. Амалин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. –53 с.
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас– Минск: Нарасвета, 2010 – 143 с.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 68 с.
4. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований / А.А. Гераськин, Э.Г. Канзас [и др.]; – Омск: СибГАФК, 2002 – 7 с.
5. Железняк Ю.Д. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных ДЮШ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. / Ж Ю.Д. Елезняк, В.М. Шулятьев- М.: Сов.спорт, 2005. – 268 с.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе/ Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 32 с
7. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. / Ю.Д. Железняк – М.- 2013. – 149 с.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2012. 686 с.
9. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: / Ю.Д. Железняк, Ю.Н.Клещев, О.С. Чехов– М.: Физкультура и спорт, 2011. – 426 с.
10. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Скупский - М.: «Просвещение». 2011.- 376 с.
11. . Колоницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011 216 с.

Литература для детей

1. Железняк Ю.Д., Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. / Ю.Д. Железняк, Ш В.М.улятьев, Я.С.Вайнбаум – Омск, 2009 -896 с.
2. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. / А.В. Ивойлов – Минск: Высшая школа, 2012 -263 с.
3. Клещёв Ю.Н Юный волейболист. / Ю.Н Клещёв, Н.Г. Фурманов М.: «ФиС» 2004. – 246 с.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. / Ю.Н. Клещев - М.: ТВТ Дивизион, 2005 - 132 с.
5. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет) / Ю.Н. Клещев/ Методич. мат-лы. – М., 2009.-63 с.
6. Клещев Ю.Н., Тактическая подготовка волейболистов. / Ю.Н. Клещев, Т В. А.юрин, Ю.П. Фураев– М.: Физкультура и спорт, 2008 -98 с.
7. / Книжников А.Н. Основы судейства волейбола / А.Н.Книжников, Н.Н. Книжников: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2006 - 972 с.
8. Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей» / А.А. Кривошеин - М.: «Просвещение». 2011.-246 с.
9. В.К. Мarmor Специальные упражнения волейболиста. / Мarmor В.К. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2005 -376 с.
10. Мерзляков В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста / В.В.Мерзляков, В.В. Гордышев – Волгоград, 2007. – 493 с.

Литература для родителей

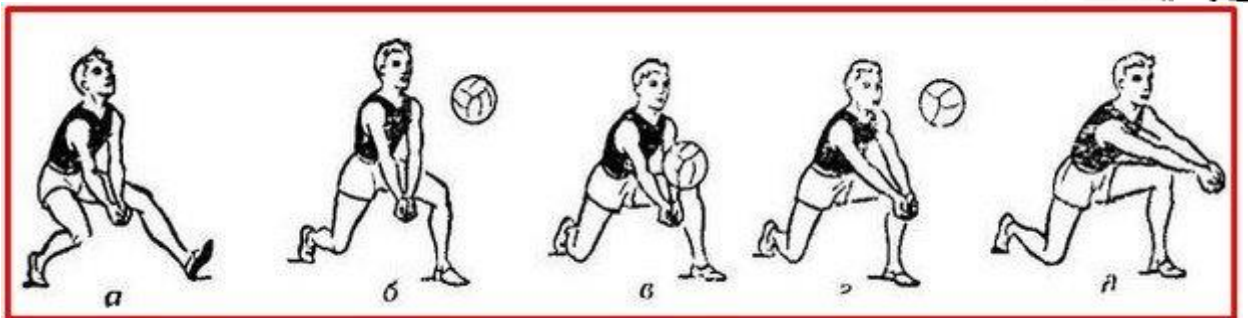
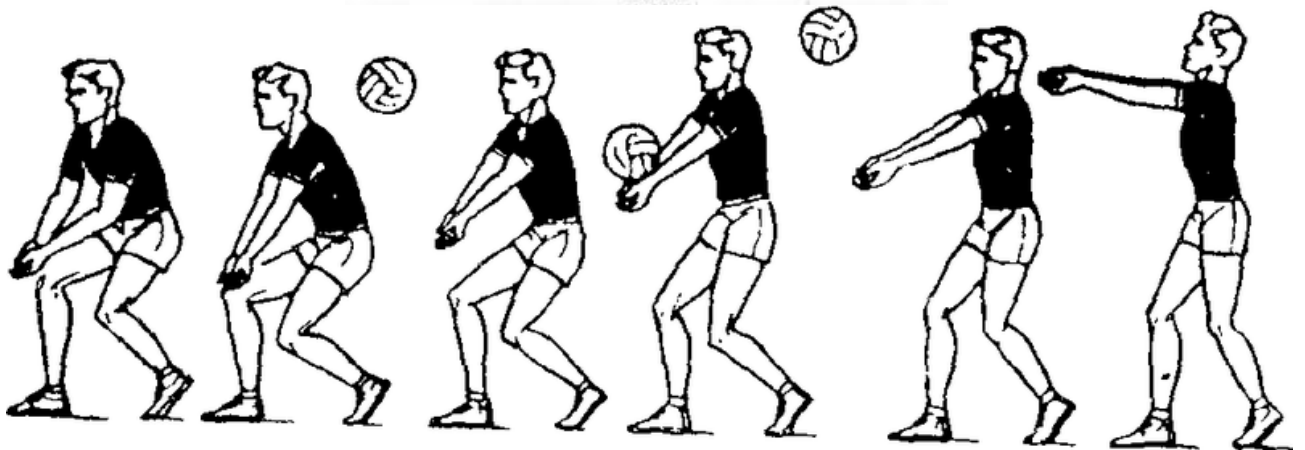
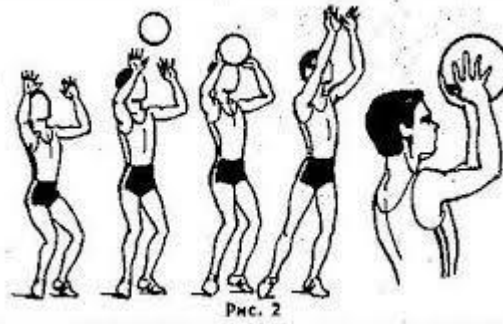
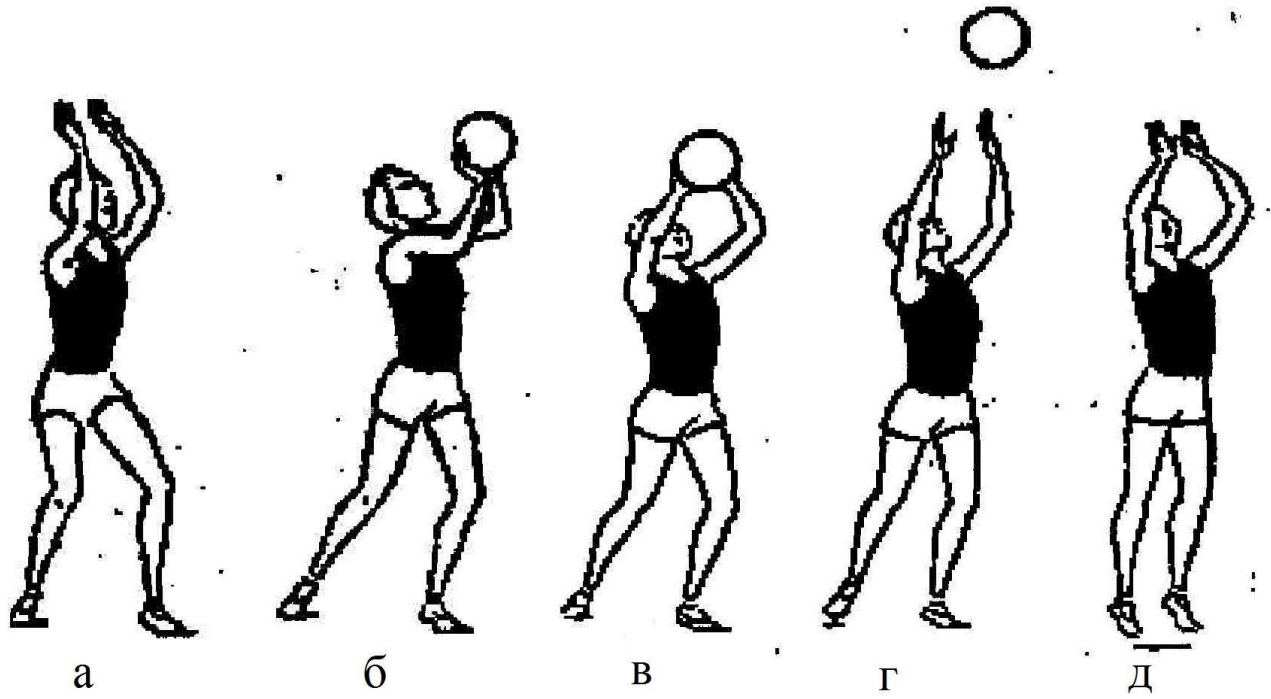
1. Нерсесян Л.С. Экспериментальное исследование психологической готовности к спортивной игровой деятельности (На материале волейбола): автореф канд. пед. наук / Л. С. Нерсесян; Московский гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, 2005. – 279 с.
2. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. учеб. заведений (Гриф) / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
3. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных видах спорта. Монография.- М.: СпортАкадемПресс, 2006 . - 376 с.
4. Основы волейбола / О. Чехов Москва. «ФиС» 2009г. – 349 с.
5. Шнуров В.Х. Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов / В.Х. Шнуров – М: «ФиС» 2005. – 264 с.

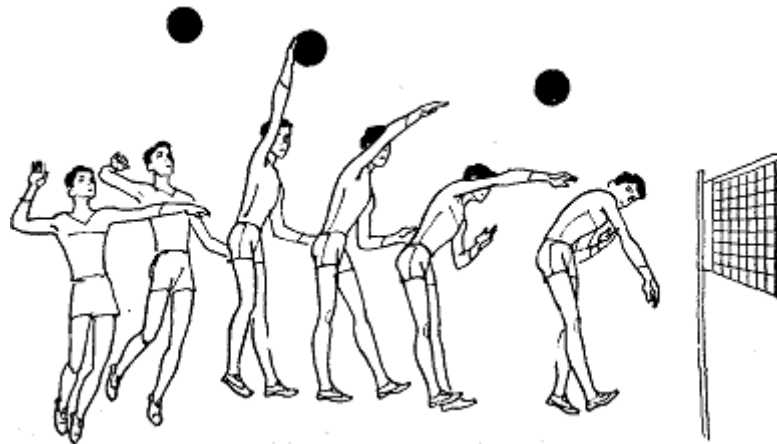
ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСЫ

1. Медицина спорта // Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medsport.3dn.ru/> (дата обращения: 10.06.2014).
Всероссийская федерация волейбола <http://www.volley.ru/pages/497/p1/> (дата обращения: 21.06.2014).
2. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс] // Минобразования и науки РФ [сайт] - М.,2011.-URL (дата обращения: 01.07.2014).
3. Усков В.А. Теория и методология научного обоснования закона обучения связующих игроков в волейболе // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 5 [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/33916> (дата обращения: 04.06.2014).

Дидактические материалы
Картотека упражнений по волейболу



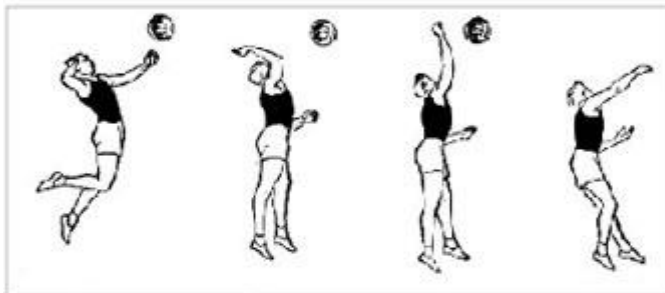




Положение корпуса во время приема мяча



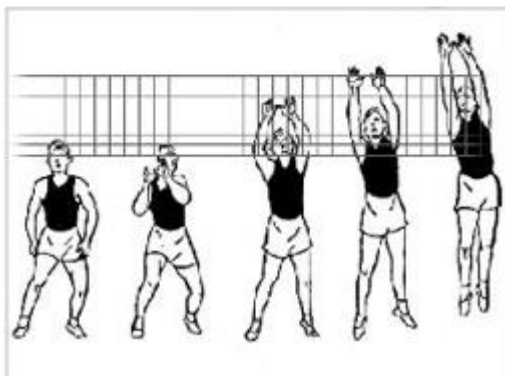
Прием мяча



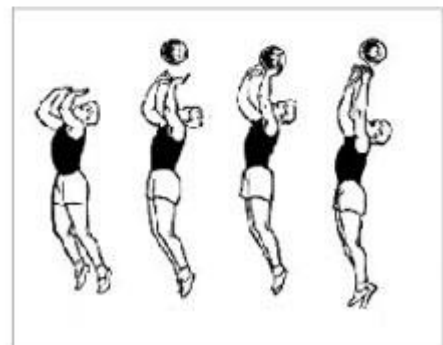
Высокая подача мяча



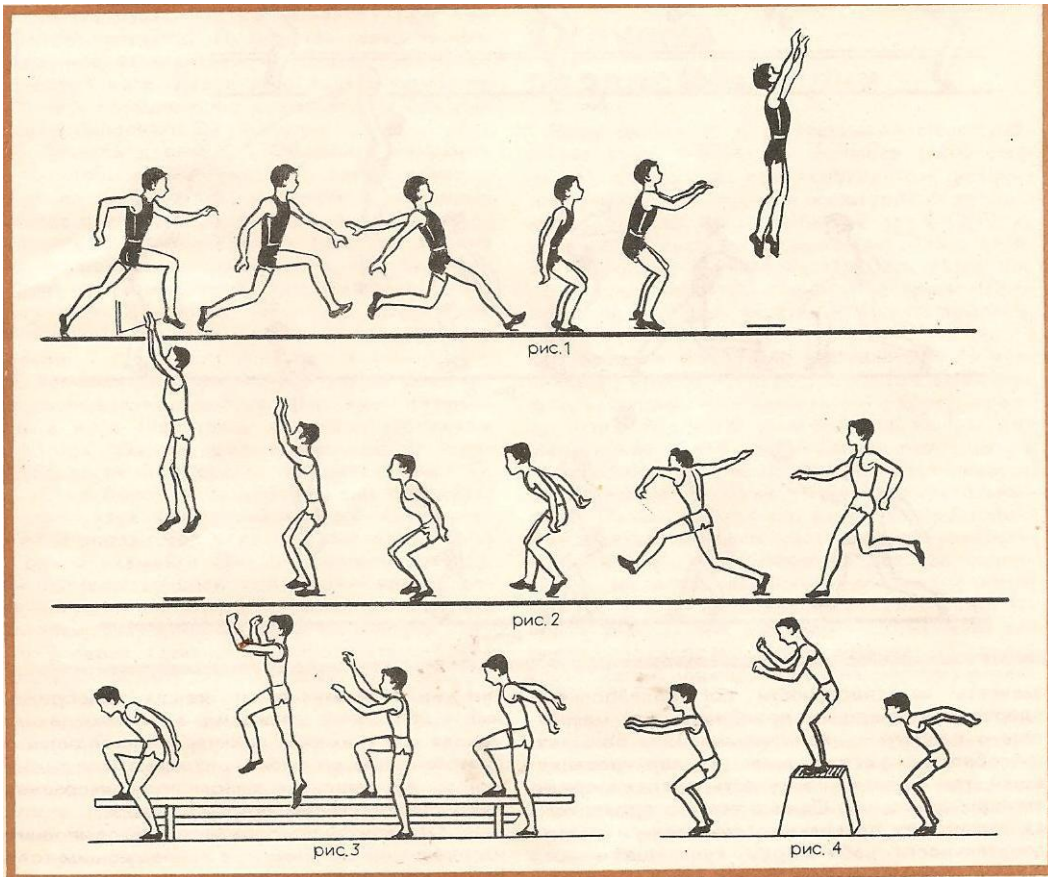
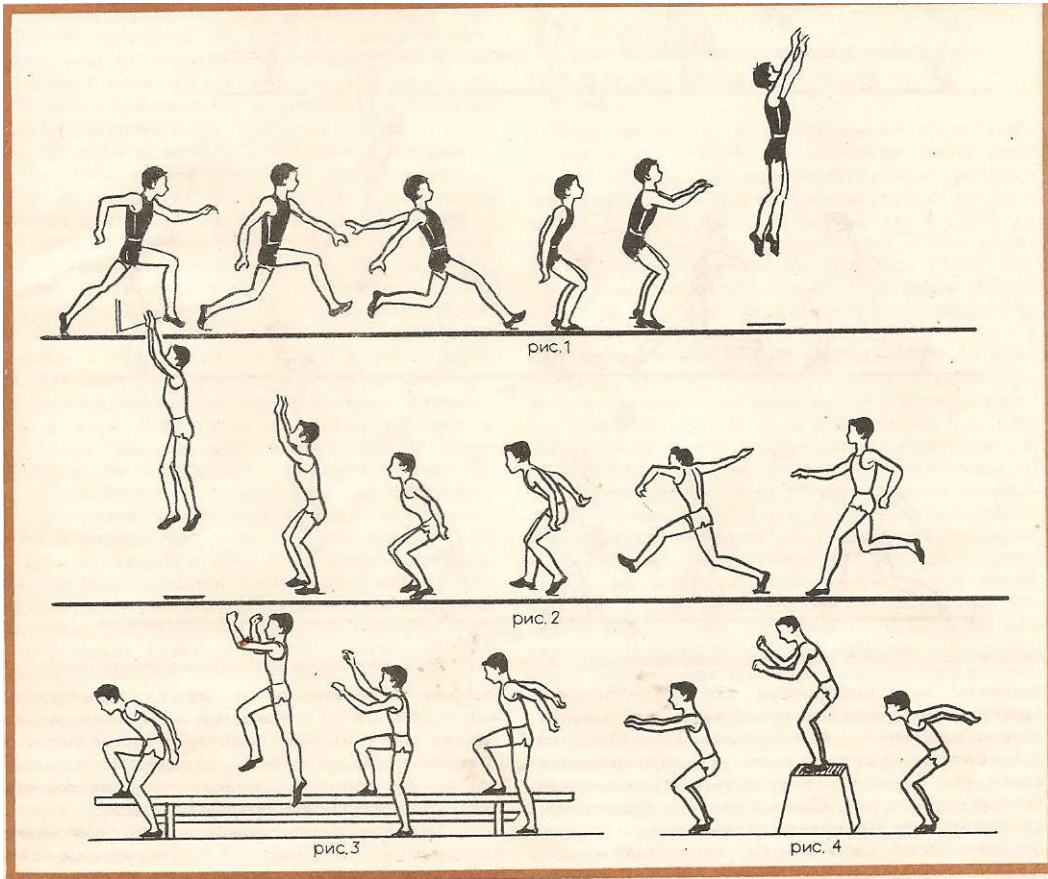
Подбивка снизу одной рукой



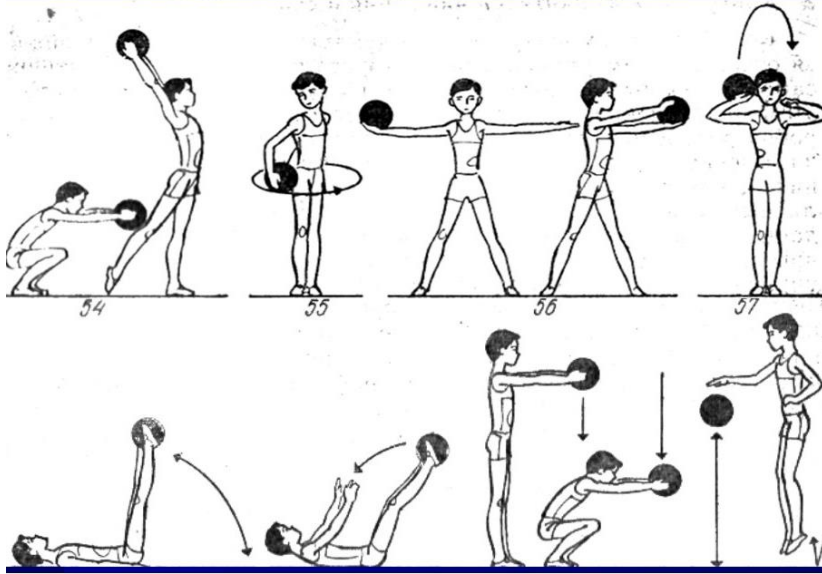
Блокировка мяча над сеткой



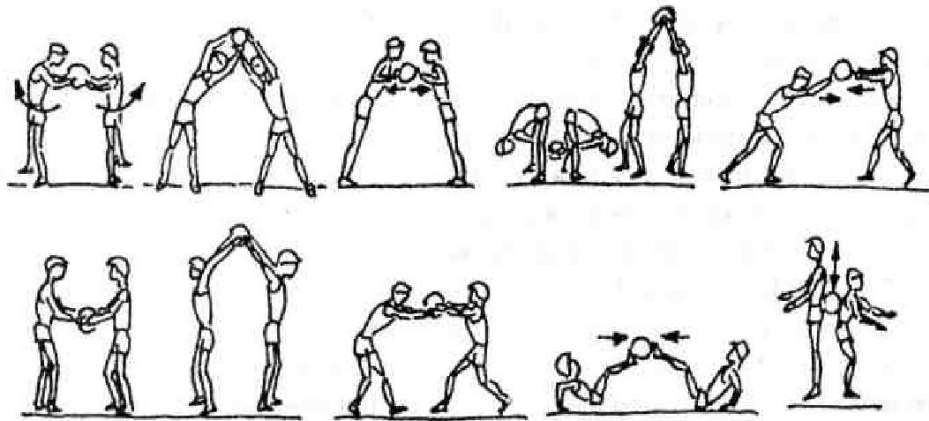
Навес мяча над собой для удара партнеру по команде



Разминка с мячом



Общеразвивающие упражнения в парах



Рабочая программа воспитания
на 2024/2025 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Летающий мяч»
объединения волейбола
(базовый уровень)

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-15 лет

Срок реализации программы: - 2 года

Автор:

Родионова Мария Сергеевна

тренер-преподаватель

МБУДО «ДООСЦ»

г. о. Шуя 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель. Задачи воспитания. Целевые ориентиры.....	47
2. Формы и методы воспитания.....	47
3. Условия воспитания. Анализ воспитания	48
4. Календарный план воспитательной работы.....	50

1. ЦЕЛЬ. ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ.

Цель:

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме

Задачи воспитания:

- формирование понимания значимости и ценности своего здоровья для успешной самореализации;
- организация экскурсий на предприятия, музеи, организация однодневных и многодневных походов;
- организация работы с семьями обучающихся, их родителями/законными представителями;
- создание условий для личностного развития обучающихся, расширение опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей.

Целевые ориентиры:

- формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
- понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении здоровья;
- знание и соблюдение правил безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;
- проявление неприятия вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;
- умение осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремление управлять собственным эмоциональным состоянием;
- способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ.

В своей работе мы используем формы и виды воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у юных спортсменов индивидуальных способностей и способов деятельности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основной формой воспитания и обучения у детей является учебное занятие. Во время занятий тренер-преподаватель и ребенок выступают равноправными участниками процесса

получения новых знаний. На занятиях обучающиеся получают информацию о достижениях в спорте, исторических событиях, изучении биографии деятелей спорта, героев и защитников Отечества.

Практические занятия детей (тренировки, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах, экскурсии.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

При подготовке и проведению соревнований, олимпиад внимание детей направлено на ритуалы и обращение к государственной символике

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

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

В коллективных мероприятиях-игры, конкурсы, проекты, олимпиады—они закрепляют ситуацию успеха, развивают ответственность. Воспитанники секции активно участвуют в экологических субботниках, волонтерских акциях.

Итоговые мероприятия: конкурсы, соревнования, экологические субботники, презентации проектов и исследований, туристические походы — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Педагог видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей.

3.УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношением друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, выполнению заданий по программе.

Оценивание результативности работы детей является участие их в соревнованиях конкурсах различного уровня.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение, в процессе которого

внимание тренер-преподаватель сосредотачивает на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы.

В своей работе тренер-преподаватель проводит оценку творческих и исследовательских работ и проектов, так как в индивидуальных творческих и исследовательских работах, проектах отражаются личностные качества каждого ребенка.

В процессе освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе. Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

4.КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

План воспитательной работы

№ п/п	Направление деятельности	Месяц	Тема
1	духовно-нравственное	сентябрь октябрь январь февраль май	1. Тест-анкетирование по типу личности 2. Сочинение на тему «Вредные привычки», беседа 3. Экскурсия в краеведческий музей 4. Спортивная игра к 23 февраля «Папа – сын»
2	социализация и профориентация	октябрь январь сентябрь, май март	1. Мастер-класс на сплочение коллектива 2. Сочинение на тему «Кем я вижу себя через 20 лет» 3. Трудовые субботники 4. Беседа о выборе профессий
3	воспитание	сентябрь	1. Вводный инструктаж по технике

	здорового и безопасного образа жизни	ноябрь декабрь январь в течении года апрель	безопасности 2. Викторина по ПДД 3. Беседа о профилактике простудных заболеваний 4. Беседа о здоровом питании и пищевом «мусоре» 5. Участие в различных соревнованиях 6. Беседа о личной гигиене и режиме дня
4	художественно- эстетическое	ноябрь март	1. Конкурс рисунков «Осенняя пора» 2. Конкурс портретов мам, приуроченный к 8 марта