



Отдел образования, опеки и попечительства администрации
Иловлинского муниципального района Волгоградской области

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
Иловлинского муниципального района Волгоградской области**

Рекомендована решением
методического совета
МБОУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1 от 25.08 2023 г.

Принята на педагогическом совете
МБОУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1 от 25.08 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
 О.В.Вязова
Приказ № 31 «28» 08 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Я выбираю волейбол»**

Возраст учащихся 7-17 лет
Срок реализации 1 год

Авторы-составители программы:
Парбузина Г.Б., старший инструктор-методист
Романенко А.Н., тренер-преподаватель
Шалунова Л.Ю., тренер-преподаватель
Богданов С.М., тренер-преподаватель
Ахмедова Э.К., тренер-преподаватель
Писарев С.С., тренер-преподаватель
Хакимулина-Молочкова А.С., тренер-преподаватель

р.п.Иловля, 2023 год

Содержание		страницы
1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования».	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Учебный план	5
1.3	Содержание программы	8
1.4	Планируемые результаты	13
2.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	14
2.1.	Календарный учебный график	14
2.2	Условия реализации	16
2.3	Формы аттестации	16
2.4	Оценочные материалы	17
2.5	Методические материалы	19
3.	Список литературы	20
4.	Приложения	21

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Я выбираю волейбол» - физкультурно-спортивная.

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

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.

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 учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. Данная программа позволяет работать при наличии у тренера-преподавателя нескольких групп с разной нагрузкой 144 или 216 часов в неделю.

Новизна программы 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, а тренеру-преподавателю работать с учащимися разного уровня подготовки. Данная программа предполагает освоение **по трём уровням**: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов, продвинутый уровень – совершенствование мастерства. 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 после прохождения входной диагностики. Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

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

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

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я выбираю волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 17 лет. Срок её реализации – 1 год.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из учащихся, желающих заниматься этим видом спорта, имеющих основную группу здоровья, на основании заявления родителей (законных представителей).

Минимальная наполняемость учебной группы – 10 человек, максимальная наполняемость – 20 человек. Комплекуются разновозрастные группы, разность в возрасте между детьми в одной группе не должна составлять более 2-3 лет. В течение года вместо выбывших учащихся могут набираться новички.

Уровень программы: базовый, данная программа рассчитана на 1 год обучения на 36 недель, 216 часов, на 36 недель, 144 часа.

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. При нагрузке 4 часа занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия (академического часа) для детей во всех возрастных группах – 45 минут. Расписание занятий составляется с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Особенности организации образовательного процесса: программа рассчитана на 1 год обучения (36 недель), её объём 144 - 216 часов. По окончании обучения учащиеся могут быть отчислены из группы, зачислены на обучение по этой же программе на новый учебный год, зачислены на обучение по предпрофессиональной программе. В ходе реализации программы проводится выявление одаренных детей, проведение индивидуальной работы с ними, не прерывая образовательного процесса с группой, проводя таким образом подготовку к соревнованиям различного уровня.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к волейболу	Доля СФП превышает долю ОФП чтобы обеспечить развитие специфических качеств
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	Совершенствовать владение техникой волейбола, проявлять тактическую смекалку	В совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное	Регулярно переключаться с одного вида деятельности на

	занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	питание	другой, восстановительные циклы, физические средства восстановления
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в волейболе терминологией, знать правила игры в волейбол	Участвовать в судействе товарищеских игр	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Межшкольные соревнования	Районные соревнования

Форма обучения: очная

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

Задачи:

Образовательные (предметные):

- развить физические качества (сила, скорость, выносливость, ловкость, быстрота, координация) путем динамики физической, специальной и технической подготовки;
- научить соблюдать гигиенические требования и охрану труда при занятиях физической культурой и спортом, соблюдать режим дня.
- организовать овладение элементарной техникой основных действий в волейболе.

Личностные:

- развить устойчивую потребность к здоровому образу жизни и физической культуре и спорту;
- развить морально-волевые качества и стремление к победе;
- воспитать трудолюбие и ответственность за результат своей деятельности.

Метапредметные:

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- обучить умению работать в команде.

1.2. Учебный план

Учебный план на 216 часов

№п/п	Разделы подготовки	
1	Количество недель	36
2	Количество часов в неделю	6
3	Количество тренировок в неделю	3
4	Продолжительность одного занятия	90'
5	Теоретическая подготовка	7
6	Общая физическая подготовка	49
7	Специальная физическая подготовка	45
8	Технико-тактическая подготовка	45
9	Игровая подготовка	38
10	Восстановительные мероприятия	26
11	Контрольные нормативы	6
	Общее количество часов в год	216

№ п/п	Тема	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	7	7		Опрос
1.1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	-	Опрос
1.2	История развития футбола. Антидопинг	1	1	-	Опрос
1.3	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	Опрос
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	-	Опрос
1.5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1	-	Опрос
1.6	Требования техники безопасности при занятиях	1	1	-	Опрос
1.7	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	-	Опрос
2.	Физическая подготовка				
2.1	Общая физическая подготовка	49	-	49	Тестирование
2.1.1	Строевые упражнения	3	-	3	
2.1.2.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	4	-	4	
2.1.3.	Упражнения для мышц ног	4	-	4	
2.1.4.	Упражнения для мышц шеи и туловища	4	-	4	
2.1.5.	Упражнения для всех групп мышц	5	-	5	
2.1.6.	Полоса препятствий	6	-	6	
2.1.7.	Подвижные игры	7	-	7	
2.1.8.	Упражнения для развития гибкости	5	-	5	
2.1.9.	Упражнения для развития силы	5	-	5	
2.1.10	Упражнения для развития общей выносливости	6	-	6	
2.2	Специальная физическая подготовка	45	-	45	Тестирование
2.2.1	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости	11	-	11	
2.2.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	11	-	11	
2.2.3	Упражнения для развития специальной выносливости	11	-	11	
2.2.4	Упражнения для развития ловкости	12	-	12	
3.	Техническая подготовка.	45	-	45	Тестирование
3.1	Действия с мячом	7	-	7	
3.2.	Удары по мячу головой	7	-	7	
3.3.	Остановка мяча	7	-	7	
3.4.	Подача мяча	8	-	8	
3.5.	Техника игры защитника	8	-	8	
3.6.	Техника игры нападающего	8	-	8	
4.	Игровая подготовка	38	-	38	Соревнования
4.1.	Применение правил волейбола и изученных технических приемов	8	-	8	

4.2.	Технические навыки и умения в нападении и защите	9	-	8	
4.3.	Игровые комбинации	10	-	10	
4.4.	Соревнования	11	-	11	
5.	Восстановительные мероприятия	26	-	26	Посещаемость
5.1.	Туристический поход	8	-	8	
5.2.	Посещение культурно-массовых мероприятий	8	-	8	
5.4.	Игры	4	-	4	
5.5.	Просмотр соревнований	6	-	6	
6.	Контрольные испытания	6	-	6	Тестирование
6.1	Сдача нормативов по ОФП	6	-	6	
	ИТОГО	216	7	209	

Учебный план на 144 часа

№п/п	Разделы подготовки	
1	Количество недель	36
2	Количество часов в неделю	4
3	Количество тренировок в неделю	2
4	Продолжительность одного занятия	90'
5	Теоретическая подготовка	7
6	Общая физическая подготовка	32
7	Специальная физическая подготовка	30
8	Технико-тактическая подготовка	28
9	Игровая подготовка	23
10	Восстановительные мероприятия	18
11	Контрольные нормативы	6
12	Общее количество часов в год	144

№ п/п	Тема	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	7	7		Опрос
1.1.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	-	Опрос
1.2.	История развития баскетбола. Антидопинг	1	1	-	Опрос
1.3.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	Опрос
1.4.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	-	Опрос
1.5.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1	-	Опрос
1.6.	Требования техники безопасности при занятиях	1	1	-	Опрос
1.7.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	-	Опрос
2.	Физическая подготовка				
2.1.	Общая физическая подготовка	32	-	32	Тестирование

2.1.1.	Строевые упражнения	2	-	2	
2.1.2.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	3	-	3	
2.1.3.	Упражнения для мышц ног	3	-	3	
2.1.4.	Упражнения для мышц шеи и туловища	3	-	3	
2.1.5.	Упражнения для всех групп мышц	3		3	
2.1.6.	Полоса препятствий	4		4	
2.1.7.	Подвижные игры	4		4	
2.1.8.	Упражнения для развития гибкости	3		3	
2.1.9.	Упражнения для развития силы	4		4	
2.1.10	Упражнения для развития общей выносливости	3		3	
2.2.	Специальная физическая подготовка	30	-	30	Тестирование
2.2.1.	Упражнения для развития быстроты	4	-	4	
2.2.2.	Упражнения для развития ловкости	4	-	4	
2.2.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4	-	4	
2.2.4.	Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств	4	-	4	
2.2.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники выполнения подачи	5	-	5	
2.2.6.	Упражнения для развития игровой ловкости	5	-	5	
2.2.7.	Упражнения для развития специальной выносливости	4	-	4	
3.	Техническая подготовка	28	-	28	Тестирование
3.1.	Действия с мячом	5	-	5	
3.2.	Удары по мячу головой	5	-	5	
3.3.	Остановка мяча	6	-	6	
3.4.	Подача мяча	6	-	6	
3.5.	Техника игры защитника	6	-	6	
4.	Игровая подготовка	23	-	23	Соревнования
4.1.	Применение правил волейбола и изученных технических приемов	6	-	6	
4.2.	Технические навыки и умения в нападении и защите	6	-	6	
4.3.	Игровые комбинации	5		5	
4.4.	Соревнования	6	-	6	
5.	Восстановительные мероприятия	18	-	18	Посещаемость
5.1.	Туристический поход	4	-	4	
5.2.	Посещение культурно-массовых мероприятий	4	-	4	
	Игры	4	-	4	
	Просмотр соревнований	6	6	-	
6.	Контрольные испытания	6	-	6	Тестирование
6.1.	Сдача нормативов по ОФП.	6	-	6	
	ИТОГО	144	13	131	

1.3. Содержание программы

Тема 1. Общая физическая подготовка

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

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

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

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

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

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

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

Практика:

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.

22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закрепленному мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
 - Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
 - Подача на точность в зоне – по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 4. Восстановительные мероприятия

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

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

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

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

Практика: Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика

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

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

Тема 6. Контрольные нормативы

Теория: Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Тема 8. Спортивные соревнования, их организация и проведение

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

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

Практика: Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень

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

Базовый уровень

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

Продвинутый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"> - переход средней линии; - положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;

<p>выбыванием, смешанный; - обязанности судей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; - выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке; - выполнять верхнюю прямую подачу; - выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач; - выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.
--	--

1.4. Планируемые результаты

По итогам обучения по общеобразовательной общеразвивающей программе «Я выбираю волейбол» от учащихся ожидаются следующие результаты:

Предметные:

- у учащихся будут развиваться физические качества (сила, скорость, выносливость, ловкость, координация) путем динамики технической, физической и специальной подготовки;
- учащиеся будут соблюдать гигиенические требования и охрану труда при занятиях физической культурой и спортом, соблюдать режим дня;
- учащиеся овладеют элементарной техникой основных действий в волейболе.

Личностные:

- у учащихся сформируется устойчивая потребность в здоровом образе жизни и физической культуре и спорту;
- у учащихся будут развиваться морально-волевые качества и стремление к победе;
- учащиеся будут проявлять трудолюбие и ответственность за результат своей деятельности.

Метапредметные:

- учащиеся будут проявлять социальную активность;
- учащиеся научатся работать в команде.

Раздел 2
Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации

2.1.Календарный учебный план-график

Календарный учебный план-график
 группы спортивно-оздоровительного этапа по волейболу
 на 36 недель учебно-тренировочных занятий, 4 часа в неделю

№ п/п	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
1	Теоретическая подготовка	3	2	1	1						7
2	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	3	6	5	2		32
3	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	2	4	3	9		30
4	Технико-тактическая подготовка	2	3	4	4	3	4	4	4		28
5	Игровая подготовка	2	4	4	4	2		4	1	2	23
6	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	4	2	2		18
7	Контрольные и переводные нормативы	2								4	6
Итого часов:		18	18	18	18	12	18	18	18	6	144

*Календарный учебный план-график
группы спортивно-оздоровительного этапа по волейболу
на 36 недель учебно-тренировочных занятий, 6 часов в неделю*

№ п/п	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
1	Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1					7
2	Общая физическая подготовка	7	7	7	4	7	7	7	3		49
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	8	4	6	6	3		45
4	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	8	4	6	6	3		45
5	Игровая подготовка		1	2	1	2	5	5	14		38
6	Восстановительные мероприятия	3	4	4	4	2	2	2	3	2	26
7	Контрольные и переводные нормативы	2								4	6
Итого часов:		26	26	26	26	20	26	26	26	14	216

2.2. Условия реализации программы.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал (размеры) – 24 м х 12 м (Пол – настил досками. Стены – заштукатурены, окрашены масляной краской, батареи закрыты съемными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха. Освещение двустороннее искусственное и одностороннее естественное: окна размещены по левой длинной боковой стороне. Светильники защищены от механических повреждений решетками. Снаряды в зале закреплены, размещены с учетом требований учебной программы). Разметка площадки соответствует нормам (5 см). Зал оснащен противопожарной сигнализацией.

- Гимнастические стенки – прикреплены сквозными штырями.
- Волейбольные стойки – закреплены сквозными штырями.
- Скамейки гимнастические, размещаются по двум длинным сторонам зала.
- Мишени с разноцветными кругами, нарисованы на торцевой стене.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

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

Кадровое обеспечение

Педагог со средним профессиональным образованием или высшим профессиональным образованием без предъявления требований к стажу работы по специальности.

2.3. Формы аттестации

В течение года в школе проводится два вида контроля:

- стартовый;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков учащихся и определения перспектив дальнейшего обучения каждого и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы педагога в целом с группой. Проводится он в начале учебного года до 15 октября. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого учащегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках учащихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества

освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - вторая половина мая.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов деятельности.

Результаты контроля фиксируются педагогом в протоколе. Итоги освоения дополнительной общеразвивающей программы анализируются совместно с администрацией.

2.4. Оценочные материалы

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогов.

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Результаты фиксируются по факту. Уровень спортивной подготовленности оценивается по приросту показателей ОФП у каждого учащегося.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- определение уровня образовательной подготовки учащихся в конкретном виде деятельности;
- выявление степени сформированности умений и навыков учащихся в выбранном виде деятельности;
- анализ полноты реализации общеразвивающей программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной работы;
- выявление уровня освоения общеразвивающей программы;
- оказание помощи педагогу в распознавании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации общеразвивающей программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей учащихся;
- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

В образовательном процессе подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы выполняет ряд функций:

- учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления учащимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
 - воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей учащегося;
 - развивающую, так как создает условия для осознания учащимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;
 - коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-тренировочного процесса;
- социально-психологическую, так как создает условия для учащихся пережить «ситуацию успеха».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Нормативы по ОФП юноши

	Бег 30 м			Челночный бег 3*10 м			Бег 60 м			Бег 100 м			Бег 1000 м			Прыжок в длину с места			Подтягивание на перекладине			Сгибание и разгибание рук на брусьях			Подъем туловища на полу за 30 сек.			Наклон сидя см.		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
10-11	5.3	5.5	6.2	7.8	8.0	8.2	10.0	10.6	11.2	-	-	-	4.40	4.50	5.00	170	160	135	6	4	3	6	5	4	21	20	19	2	1	0
12	5.2	5.4	6.0	7.6	7.8	8.0	9.8	10.4	11.1	-	-	-	4.30	4.40	4.50	180	170	145	7	5	4	7	6	5	22	21	20	4	3	2
13	5.0	5.3	5.9	7.4	7.6	7.8	9.4	10.2	11.0	-	-	-	4.20	4.30	4.40	200	180	155	8	6	4	8	7	6	23	22	21	6	5	4
14	4.7	5.0	5.5	7.2	7.4	7.6	9.2	9.7	10.5	-	-	-	4.10	4.20	4.30	210	190	165	9	7	5	9	8	7	24	23	22	7	6	5
15	4.6	4.8	5.2	7.0	7.2	7.4	8.8	9.2	10.0	-	-	-	4.00	4.10	4.20	220	200	175	10	8	6	10	9	8	25	24	23	8	7	6
16	4.5	4.7	5.0	6.8	7.0	7.2	-	-	-	14.5	14.9	15.5	3.50	4.00	4.10	230	210	185	11	9	7	11	10	9	26	25	24	9	8	7
17	4.3	4.5	4.8	6.6	6.8	7.0	-	-	-	14.2	14.5	15.0	3.40	3.50	4.00	240	220	195	12	10	8	12	11	10	27	26	25	10	9	8

Нормативы по ОФП девушки

	Бег 30 м			Челночный бег 3*10 м			Бег 60 м			Бег 100 м			Бег 1000 м			Прыжок в длину с места			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Подъем туловища на полу за 30 сек.			Наклон сидя см.		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
10-11	5.4	5.6	6.3	8.2	8.4	8.6	10.4	10.8	11.4	-	-	-	5.20	5.30	5.40	160	150	120	10	8	6	19	18	17	3	2	1
12	5.3	5.5	6.2	8.0	8.2	8.4	10.3	10.6	11.2	-	-	-	5.10	5.20	5.30	165	160	130	11	9	7	20	19	18	5	4	3
13	5.2	5.4	6.1	7.8	8.0	8.2	9.8	10.4	11.1	-	-	-	5.00	5.10	5.20	170	165	140	12	10	8	21	20	19	7	6	5
14	5.0	5.3	6.0	7.6	7.8	8.0	9.7	10.2	10.7	-	-	-	4.50	5.00	5.10	175	170	150	13	11	9	22	21	20	8	7	6
15	4.9	5.2	5.9	7.4	7.6	7.8	9.4	10.0	10.5	-	-	-	4.40	4.50	5.00	180	175	160	14	12	10	23	22	21	9	8	7
16	4.8	5.1	5.7	7.2	7.4	7.6	-	-	-	16.5	17.0	17.8	4.30	4.40	4.50	185	180	170	15	13	11	24	23	22	10	9	8
17	4.7	5.0	5.5	7.0	7.2	7.4	-	-	-	16.0	16.5	17.0	4.20	4.30	4.40	190	185	180	16	14	12	25	24	23	11	10	9

Учебно-методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

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

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

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

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

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

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

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

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

- предварительный
- текущий
- итоговый

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

Психологическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

- разъяснение и убеждение;
- внушение;
- отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания.

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

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

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

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

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

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

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

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

- § психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- § вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы ДЮСШ, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- § участие семей учащихся в управлении учебно-воспитательным процессом в ДЮСШ (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

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

Воспитательные средства:

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

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

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

Дидактические материалы:

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

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

3. Литература.

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, 2019 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, 1998 г.

Для учащихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2017 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

Для родителей:

1. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. - М.:Физкультура и спорт,1979 г.
2. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. - Волгоград, 1977 г.

