

Управление образования администрации Вязниковского района

Муниципальное автономное учреждение

Дополнительного образования

«Дворец спорта для детей и юношества»

Принята на заседании
Методического совета
«27»августа 2024 года
Протокол №1

Утверждаю
Директор МАУ ДО «Дворец спорта»
С.Г. Гордеев
Приказ №73
«27»августа 2024года



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

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 11-15 лет.

Срок реализации: 2 года.

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
МАУ ДО «Дворец спорта»:
Челноков Владимир Николаевич

г. Вязники 2024 год.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по волейболу.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р)
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (действует с 01.03.2023 г. по 28.02.2029 г.)
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (требования к образовательным организациям – п.6)
- Полный текст Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, подготовленных Федеральным институтом развития образования
- Устава МАУ ДО «Дворец спорта для детей и юношества» и другие внутренние нормативные правовые акты.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение **на базовом уровне**

Своевременность программы Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы на базовом уровне.

На базовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения

содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

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. Он способствует:

- удовлетворению индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию 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;
- профилактике 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.

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

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 11 до 15 лет.

Срок её реализации – 2 года.

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

Особенности организации образовательного процесса: спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 15 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 2 года обучения её объём 432 часа.

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом 15 минут.

Форма обучения: очная

1.2. Цель и задачи

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся через занятия волейболом.

Задачи программы:

Личностные:

- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
способствовать укреплению физического и психического здоровья;
воспитывать морально-волевые и нравственные качества: целеустремленность, самообладание, ответственность, патриотизм.

Метапредметные:

развивать навыки социального поведения;
развивать навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии поставленной целью;
развивать навыки определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

Предметные:

сформировать теоретические знания в области волейбола: история, правила, основы техники безопасности;
сформировать базовые технические и тактические навыки игры в волейбол;
развивать двигательные умения и навыки.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план программы.

Первый год обучения.

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Форма аттестации</i>
1.	Общая физическая подготовка	60	1	59	Беседа тестирование
2	2. Специальная физическая и теоретическая подготовка, тестовый контроль усвоения материала. Техничко-тактическая подготовка Передача мяча сверху двумя руками.	20	1	19	Беседа тестирование
3.	Приём мяча сверху двумя руками. Тестирование	20	1	19	Беседа тестирование
4.	Прием мяча снизу двумя руками. Тестирование	20	1	19	беседа тестирование
5.	Передача мяча снизу двумя руками. Тестирование	20	1	19	Беседа тестирование
6.	Подача мяча через сетку снизу с 4 – 5	20	2	18	тестирование

	метров. Тестирование				
7.	Приём мяча после подачи снизу двумя руками. Тестирование	20	2	18	Беседа тестирование
8.	Инструкторская и судейская практика Участие в соревнованиях Двусторонняя игра	36	2	36	беседа тестирование
	Итого	216	10	206	Беседа тестирование

Второй год обучения.

<i>№ п/п</i>	Содержание	Количество часов	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Форма аттестации</i>
1.	1.Общая физическая подготовка	60	1	59	Беседа
2.	2. Специальная физическая и теоретическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка Приём и передача мяча сверху двумя руками.	20	1	19	тестирование
3.	Приём и передача мяча снизу двумя руками. Тестирование	20	1	19	Беседа тестирование
4.	Приём мяча после подачи снизу двумя руками. Тестирование	20	1	19	беседа тестирование
5.	Подача мяча через сетку снизу с 6 – 8 метров. Тестирование	20	1	19	Беседа тестирование
6.	Одиночное блокирование мяча Тестирование	20	2	18	беседа тестирование
7.	Нападающий удар. Тестирование	20	2	18	Беседа тестирование
8.	Инструкторская и судейская практика Участие в соревнованиях Учебная игра	36	2	36	беседа тестирование
	Итого	216	10	206	

Содержание учебного плана. 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.

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).

Технико-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:

- Стойки в сочетании с перемещениями.
- Передачи мяча сверху и снизу в парах.
- Приём мяча сверху через сетку.
- Нижняя прямая подача.
- Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
- Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
- Приём мяча, направленного ударом (в парах).
- Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
- Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
- Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
- Приём сверху нижней прямой подачи.
- Верхняя прямая подача через сетку.
- Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
- Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
- Чередование приемов мяча сверху и снизу.
- Подача в заданную часть площадки.
- Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
- Передача мяча со сменой мест.
- Прием снизу верхней прямой подачи.
- Соревнования на точность выполнения подачи.
- Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
- Прием мяча снизу через сетку.
- Соревнования на количество подач без промаха.
- Прямой нападающий удар по закреплённому мячу.
- Техника блокирования
- Прием снизу мяча, направленного ударом.
- Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
- Нападающий удар по закреплённому мячу.
- Одиночное блокирование.
- Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
- Совершенствование техники стоек и перемещений.
- Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.

- Одиночное и групповое блокирование.
 - Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
 - Совершенствование техники стоек и перемещений.
 - Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
 - Одиночное и групповое блокирование.
 - Передача мяча над собой.
 - Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
 - Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
 - Совершенствование техники стоек и перемещений.
 - Многократные передачи мяча над собой в движении.
 - Нападающий удар после передачи из зоны 3.
 - Совершенствование техники передачи мяча.
 - Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
 - Совершенствование техники приемов мяча.
 - Совершенствование техники выполнения подачи.
 - Одиночное блокирование.
 - Нападающий удар после передачи из зоны 4. Тактическая подготовка:
 - 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.
 - Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
 - Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
 - Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
 - Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
 - Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед». 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.

3. Инструкторская и судейская практика

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

освоить терминологию, принятой в волейболе;

овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;

уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;

принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

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.

1 год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: 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. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

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

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

2 год обучения.

Введение: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

1.4. Планируемые результаты

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

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

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

Ожидаемые результаты обучения:

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника; - классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе; - ведение счёта по протоколу.	- 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”.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

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

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;

- 7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
- 8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1 Календарный учебный график
Календарный учебный график 1 год обучения

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.6 - требования к образовательным организациям).

Начало учебного года – 01 сентября.
Окончание учебного года – 31 мая.
В течение учебного года каникул не предусмотрено.

Год обучения	дата начала занятий	дата окончания занятий	количество учебных недель	количество учебных дней	количество учебных часов	режим занятий
1 год обучения	01.09.2023	31.05.2024	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа в неделю

Календарный учебный график 2 год обучения

Год обучения	дата начала занятий	дата окончания занятий	количество учебных недель	количество учебных дней	количество учебных часов	режим занятий
2 год обучения	01.09.2024	31.05.2025	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа в неделю

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы следующие материально – технические средства:
спортивный зал- 15х25,
спортивные площадки на открытом воздухе,
различные мячи: баскетбольные – 3 шт., волейбольные- 3 шт., набивные – 3 шт, теннисные – 5 шт.), волейбольная сетка – 1 шт., стойки – 2 шт., скакалки – 5 шт., гимнастические палки – 5 шт..

Кадровое обеспечение: занятия проводит Челноков Владимир Николаевич – педагог дополнительного образования 1 квалификационной категории.

2.3. Формы аттестации

В ходе реализации программы оценка ее эффективности осуществляется в рамках текущего,промежуточного, итогового контроля *Текущий КОНТРОЛЬ*. Проводится в ходе тренировочного занятия. Выявляется качествовыполнения заданий педагога.
Промежуточный. Проводится в конце учебного года. (Тестовые нормативы поволейболу. Соревнования).
Итоговый. Проводится в конце освоения программы (Тестовые нормативы поволейболу. Соревнования)
Оценочные материалы представляют собой систему отслеживания и оценивания результатов обучения по программе. Среди ключевых показателей рассматриваются: физическое развитие ифизическая подготовленность, качество выполнения тестов ГТО, а также карты оценки и самооценки обучающихся..

2.4 Оценочные материалы

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется не реже одного раза в год.
Результат промежуточной аттестации определяется оценкой «аттестован»/«не аттестован».
Промежуточная аттестация обучающихся по Программе проводится в форме тестирования физической подготовленности, которое предполагает выполнение контрольных упражнений. Результат аттестации определяется оценкой «аттестован» в случае, если выполнение контрольных упражнений не менее 51% соответствует установленному критерию.

Критерии оценки физической подготовленности обучающихся 1-ого года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии			
		Сентябрь		Май	
		м	д	м	д
1.	Передача мяча в парах (на счёт)	-	-	10	8
2.	Подача мяча (10 подач)	-	-	4	3
3.	Вертикальный прыжок (см)	-	-	30	25

Критерии оценки физической подготовленности обучающихся 2- го года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии	
		Сентябрь	Май
1.	Передача мяча в парах (на счёт)	10	20
2.	Подача мяча (10 подач)	4	5
3.	Вертикальный прыжок (см)	30	40

Критерии оценки физической подготовленности обучающихся 3- го года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии	
		Сентябрь	Май
1.	Передача мяча в парах (на счёт)	20	30
2.	Подача мяча (10 подач)	5	6
3.	Вертикальный прыжок (см)	40	45

Оценка результативности освоения программы проводится в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.
Качество знаний и умений обучающихся проверяется через *аттестацию*. Программа предусматривает *промежуточную и итоговую аттестацию* результатов обучения учащихся.
В начале года проводится *входное тестирование* (определяется общая физическая подготовка учащихся).
Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.
Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, соревнования.
Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.
Для выявления *результатов реализации программы* используются такие формы промежуточной и итоговой аттестации: зачёт – открытое занятие.

Формой подведения итогов реализации программы являются: соревнования; результаты участия в конкурсах различного уровня; контрольные и зачетные занятия.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде. Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

2.5 Методические материалы

- образовательный процесс происходит очно;

- Эффективность занятия во многом зависит от того, какие методы организации деятельности учащихся будут применяться. На занятиях по волейболу широко используются следующие **методы**:

1. Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, иллюстрация, демонстрация).

Объяснительно-иллюстративные методы обучения подразумевают демонстрацию разучиваемых упражнений педагогом или спортсменами, использование наглядных пособий. На занятиях учащиеся получают в основном три вида информации: зрительную, звуковую, тактильную. Наиболее ценны применение технических средств обучения при проведении занятий, например: использование видеокамеры с дальнейшим показом учащемуся его выполнения техники упражнения. Невозможно проведение занятия без объяснения какого-либо упражнения педагога, без словесного замечания по устранению ошибок в технике выполнения упражнений.

2 Практические (упражнения, самостоятельная работа).

В волейболе используются повторные упражнения, сериями, мячами, такими как: волейбольные, набивные, баскетбольные и т.п.

Освоение упражнения учащимися происходит путем расчленения упражнения. Упражнение разделяют на составные части или фазы. Учащиеся овладевают каждой из них в отдельности, и только затем – всем упражнением в целом. Данный способ применяется не только в процессе обучения, но и в тренировке, когда нужно исправить или улучшить детали упражнения. Возможно освоение целостного упражнения. Этот способ может применяться при обучении несложным упражнениям и упражнениям аналогичным ранее изученным. Также используется при обучении учащихся, обладающих хорошей координацией движений. Наиболее эффективно объединять расчленение упражнения и овладение целостным упражнением.

3 Побуждающе-репродуктивные (объяснение, инструктаж, алгоритмизация).

Возможно применение программированного обучения, т.е. обучения учащихся по оптимальной программе тренировок. Применение месячных, недельных и поурочных планов тренировок.

4 Педагогические игры, тестирования (игровые приемы, ситуации).

Игры проводятся для повышения эмоциональной составляющей занятий, осуществления отдыха, физического развития учащихся.

Методы стимулирования и мотивации деятельности (соревнование, поощрение, порицание, создание «ситуации успеха», эмоциональное воздействие). Применяется в процессе соревнований, зачетов, повседневных наблюдений

- формы организации образовательного процесса:

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса при занятиях волейболом в спортивной школе являются групповые теоретические и практические **занятия**, тренировки, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, профилактические и оздоровительные мероприятия.

- **Технологии:** Здоровьесберегающие

- **Структура учебных занятий:**

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России:

- порядок и содержание работы в группе начальной подготовки;
- популярность различных видов спорта в России;
- задачи физической культуры и спорта;
- соревнования для юных спортсменов, выполнение контрольных упражнений.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях:

- поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии;
- поведение в спортивном зале и на спортивной площадке;
- правила обращения и ухода за инвентарём;
- подготовка спортивного инвентаря к занятиям;
- особенности спортивной одежды при различных погодных условиях;

а. Нагрузка и отдых:

- профилактические беседы о вреде табака, алкоголя, наркотиков;

3. Сведения о строении и функциях организма человека:

- влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья;
- развитие физических качеств;
- формирования правильной осанки.

3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль:

- личная гигиена спортсмена;
- гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена;
- значение и способы закаливания;
- составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий;
- значение медицинского осмотра.

а. Влияние физических упражнений на организм:

- краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма;

б. Правила игры в волейбол:

- права и обязанности игроков;
- состав команды, замена игроков;
- судейская терминология

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

-упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

-повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

-из положения виса на гимнастической стенке подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;

-упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, крестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, лазания, метания, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень» и др.

Спортивные игры: пионербол, баскетбол, гандбол, бадминтон, футбол, - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;

- бег с остановками и изменением направления;

- челночный бег на 5 и 10 м;

- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом -отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлится и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);
- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;
- то же в парах;

- имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку;
- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах;
- то же с мячом у тренировочной сетки;
- многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:

- прыжковые упражнения, описание раннее в сочетании с подниманием рук вверх;
- стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя ладонями отбить мяч в стену, (мяч надо отбивать в высшей точке взлета);
- выполнение блокирования после перемещений, остановок;
- передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;
- то же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°;
- то же, но на расстоянии 1 м от сетки;
- то же но остановка и прыжок по сигналу;
- нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за себя, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего;
- нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

Технико-тактическая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег,, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного набрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

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

Техника защиты

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

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

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

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

Основы тактики:

Тактика нападения

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6.5.1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

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

Техника защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера,

принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

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

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

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирований (имитация, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых, и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же – тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», Эстафета у стены», «два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного

2.6. Список использованной литературы:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998г. Для обучающихся:
7. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
8. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
9. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005г.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

Интернет-источники

1. Всероссийская федерация волейбола <https://volley.ru/>
Лаборатория волейбола <https://onlinevolley.com/>