

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Северо-Енисейская спортивная школа»

Рассмотрено
педагогическим советом
МБУ ДО «ССШ»
Протокол от «28» 05 2024 № 3

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ССШ»
Д.В. Герасимов
Приказ от «11» 06 2024 № 422

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«Волейбол»

Направленность программы: физкультурно–спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 12 – 15 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Беленя Наталья Александровна., зам.директора по УВР

2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	11
Раздел № 2 «Комплекс организационно–педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	14
2.4. Методические материалы	14
2.5. Воспитательная работа	15
Список литературы	17
Приложение № 1	18
Приложение № 2	20
Приложение № 3	23
Приложение № 4	24
Приложение № 5	25

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» (далее – Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно–тренировочного и воспитательного процессов на отделении «Волейбол» МБУ ДО «ССШ» (далее – Учреждение).

Программа учитывает особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; требования к физкультурно–оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля; психофизиологические, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа составлена с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678–р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09–3242);
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996–р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Устава МБУ ДО «ССШ» и других внутренних нормативных правовых актов.

Направленность Программы – физкультурно–спортивная.

Новизна Программы в том, что она обеспечивает не только решение главных задач физического воспитания, укрепления здоровья обучающихся, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, но и требует от занимающихся волейболом максимального проявления физических

возможностей, волевых усилий, умения пользоваться приобретенными навыками, а также является важным средством активного отдыха. У обучающихся проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить.

В программе задействованы методики обучения игре в волейбол (метод целостного упражнения, методы строго регламентированного упражнения, методы стандартного упражнения, игровой метод, соревновательный метод), которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов.

Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. Она предусматривает обучение начинающих волейболистов начальной подготовке игры в волейбол, проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях.

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

Педагогическая целесообразность.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире. 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 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.

Отличительной особенностью Программы является направленность на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

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.

Программа предусматривает «базовый» уровень освоения содержания программы, который предполагает более углубленное изучение избранного вида спорта и освоение основных элементов игры «волейбол».

Адресат Программы: допускаются обучающиеся 12–15 лет, желающие заниматься волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта.

Сроки реализации Программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 216 часов.

Наполняемость учебных групп: 12–15 человек.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе. Группы формируются из зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Занятие проводится в спортивном зале или на стадионе, длительность которого составляет 90 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

обучающие:

- познакомить с историей развития волейбола, правилами игры;
- обучить основным приемам техники и тактики игры «волейбол»;

развивающие:

- развивать координационные способности, игровое мышление, концентрацию внимания, быстроту реакции;

воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи;
- воспитывать дисциплинированность, коммуникабельность, упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео рия	Прак тика	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	76	8	68	Тестирование

2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	24	4	20	Сдача контрольных нормативов
3.	Участие в соревнованиях	12	-	12	Результаты участия
4.	Техническая подготовка	62	6	56	Контрольные упражнения
5.	Тактическая подготовка	18	6	12	Беседа, опрос
6.	Теоретическая подготовка	8	8	-	Беседа, опрос
7.	Психологическая подготовка	6	-	6	Беседа, опрос
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	1	5	Тестирование
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	-	4	Прохождение медосмотра
	Итого	216	33	183	

Содержание учебного плана Программы

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП) (76 ч.)

Теория (8 ч.) Подготовительные упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации.

Практика (68 ч.)

Гимнастические упражнения (23 ч.)

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения.

Упражнения для ног. Поднимание на носки. Сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания. Отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады, пружинящие покачивания в выпадах.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Наклоны, круговые вращения, повороты туловища. Поднимание прямых, согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться со скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке, шведской стенке.

Легкоатлетические упражнения (23 ч.)

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 20 до 60 метров с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствие. Прыжки в длину с места. Перепрыгивание предметов. Бег

и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500 м. Кросс на дистанцию до 1 км.

Спортивные и подвижные игры (22 ч.)

Пионербол и другие подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Двое против одного», «25 передач», «Вызов номеров с мячом», «Солнышко», «Десять ударов с передачей», «Штрафные броски», «День и ночь», «Мяч капитану».

Эстафеты: с бегом, с прыжками, с прыжками чехардой, встречная эстафета с мячом, эстафеты футболистов, регбистов.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) (24 ч.)

Теория (4 ч.) Подготовительные упражнения для развития физических способностей, специфических для игры в волейбол и игровой функции связующего. Упражнения для развития скоростно–силовых качеств.

Практика (20 ч.)

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий (2 ч.)

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста и баскетболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз 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 (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом–отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести (3 ч)

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением (2 ч.)

Упражнения с отягощением, штанга – вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80 %, выпрыгивание – 20-40 %, выпрыгивание из приседа – 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (2 ч.)

Многократные броски набивного мяча (массой 1 – 2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 – 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах (2 ч.)

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча (3 ч.)

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов (3 ч.)

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку.

Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании (3 ч.)

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Раздел 3. Участие в соревнованиях (12 ч.)

Практика (12 ч.) Участие в физкультурно–спортивных мероприятиях согласно календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО «ССШ», матчевые встречи, турниры, посвященные памятным датам.

Раздел 4. Техническая подготовка (62 ч.)

Теория (6 ч.) Технические приемы волейбола. Последовательность обучения техническим приемам. Классификация техники игры в нападении в волейболе. Классификация техники игры в защите в волейболе.

Практика (56 ч.)

Техника выполнения верхней передачи (8 ч.)

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхней передачи. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении передачи. Правила безопасного выполнения передачи.

Техника выполнения нижней передачи (8 ч.)

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижней передачи. Поведение игрока при выполнении нижней передачи. Правила безопасного выполнения передачи.

Техника выполнения нижней прямой подачи (8 ч.)

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи (8 ч.)

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения верхнего и нижнего приема мяча (8 ч.)

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя приема. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нападающего удара (8 ч.)

Техника разбега. Техника напрыгивания. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и 13 ногами во время нападающего удара. Правила безопасного выполнения нападающего удара.

Техника выполнения блока (8 ч.)

Выполнения одиночного блока. Выполнение блока после перемещения.

Раздел 5. Тактическая подготовка (18 ч.)

Теория (6 ч.) Права и обязанности игроков. Последовательность обучения тактическим действиям. Системы игры в нападении. Системы игры в защите. Индивидуальные тактические действия при подаче. Групповые тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в защите. Командные действия. Тактика защиты и тактика нападения.

Практика (12 ч.)

Тактика нападения (6 ч.)

Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Прием нижних подач и первая передача в зону 3.

Тактика защиты (6 ч.)

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой при действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

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

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Раздел 6. Теоретическая подготовка (8 ч.)

Теория (8 ч.)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1 ч.)

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Выдающиеся спортсмены Красноярского края, России. Основные сведения о спортивной квалификации.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека (1 ч.)

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека (1 ч.)

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1 ч.)

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в

режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Тема 5. Спортивные соревнования (1 ч.)

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по волейболу края, поселка, школы.

Тема 6. Состояние и развитие волейбола (1 ч.)

История развития волейбола в мире и в нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене.

Тема 7. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом (1 ч.)

Необходимое оборудование для игры в волейбол.

Тема 8. Техника безопасности на занятиях спортивными играми и профилактика травматизма (1 ч.)

Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Профилактика травматизма, как основное направление техники безопасности занимающихся волейболом.

Раздел 7. Психологическая подготовка (6 ч.)

Практика (6 ч.) Обучение универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно–образных и натурных моделей.

Раздел 8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (6 ч.)

Теория (1 ч.) Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика (5 ч.) Сдача контрольных нормативов.

Раздел 9. Медицинские, медико–биологические мероприятия (4 ч.)

Практика (4 ч.) Прохождение ежегодного медицинского периодического осмотра.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- историю развития волейбола;
- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;
- правильность счёта по партиям.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;

- выполнять падения;
- 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»

Личностные результаты:

- понимать роль волейбола в укреплении здоровья;
- уметь самостоятельно составлять свой режим дня;
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- уметь оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

познавательные:

- понимать цель выполняемых действий;
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- следовать при выполнении задания инструкциям тренера–преподавателя;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития;

регулятивные:

- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- принимать решения, связанные с игровыми действиями;

коммуникативные:

- научиться совместной коллективной деятельности на спортивном поле и в жизни.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Продолжительность одного занятия	Количество часов в неделю	Количество учебных дней	Количество часов в год	Сроки проведения итоговой аттестации
1.	1 год	01.09.2024	31.05.2025	36	90 мин.	6	108	216	Май 2025

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование оборудования	Кол-во
1.	Спортивный зал	1
2.	Компьютер	1
3.	Стенка гимнастическая	4
4.	Скамейка гимнастическая жёсткая	2
5.	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	2
6.	Коврик гимнастический	20
7.	Мат гимнастический	15
8.	Гимнастический конь	1
9.	Гимнастический козел	1
10.	Гимнастический мостик	2
11.	Мяч теннисный	10
12.	Мяч волейбольный	20
13.	Скакалка детская	15
14.	Обруч детский	20
15.	Сетка волейбольная	5
16.	Конус сигнальный	1
17.	Насос ручной	1
18.	Секундомер	5
19.	Аптечка	1
20.	Весы медицинские	1

Информационное обеспечение

Министерство спорта России [Электронный ресурс]. URL: <https://www.minsport.gov.ru/>

Министерство просвещения РФ [Электронный ресурс]. URL: <https://edu.gov.ru/>

Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gto.ru/>

Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [Электронный ресурс]. URL: <https://volley.ru/>

Кадровое обеспечение

Данная дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта реализуется кадрами, имеющими необходимое высшее или среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт». При реализации программы необходимо наличие медицинского работника.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для того чтобы оценить усвоение программы (итоговая аттестация), в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке обучающихся по нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По освоению содержания учебного плана промежуточная аттестация проводится посредством сдачи контрольно–переводных нормативов.

Успешность обучающихся оценивается по уровню подготовленности:

- текущий контроль (декабрь, *приложение № 1*);
- итоговый контроль (май, *приложение № 1*);

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно–массовых мероприятий.

Данные виды контроля позволяют тренеру–преподавателю увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения:

1. Словесные (рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения).
2. Наглядные (показ упражнений, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов).
3. Практические (метод практических упражнений, метод примера, соревновательный метод, игровой метод).

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.

Формы организации деятельности: индивидуальная, групповая.

Формы работы с обучающимися:

- групповые учено–тренировочные занятия;
- тестирование, диагностирование, зачеты;
- спортивные праздники, соревнования, матчевые встречи;
- индивидуальная работа;
- контрольные занятия по текущему, промежуточному и итоговому контролю;

- открытые занятия.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Волейбол» необходимы следующие комплексы и материалы:

1. Теоретическое тестирование для итоговой аттестации (*приложение №2*).
2. Диагностика метапредметных результатов (*приложение № 3*).
3. Диагностика личностных результатов (*приложение №4*).
4. Восстановительные и оздоровительные мероприятия (*приложение № 5*).

2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с волейболистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Со спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы.

№ п/п	Мероприятие	Срок реализации
1.	Беседы по пропаганде ЗОЖ.	в течение года
2.	Мероприятия направленные на формирование культуры общения с взрослыми и внутри детского коллектива (тренинг, круглый стол)	по договоренности с психологом
3.	Мероприятия совместно с родителями (мастер–классы, акции)	в течение года
4.	Мероприятия, посвященные «Дню солидарности по борьбе с терроризмом»	сентябрь
5.	Мероприятия, посвященные 23 февраля–Дню защитника отечества» (квест)	февраль
6.	Мероприятия, посвященные Дню народного единства	ноябрь
7.	Мероприятия, посвященные календарным праздникам.	в течение года
8.	Мероприятия, посвященные празднованию дня 8 марта	март
9.	Патриотические акции: «Георгиевская лента», «Окна Победы».	май
10.	Профилактические беседы по ПДД с родителями и воспитанниками.	в течение года
11.	Родительское собрание «Как правильно замотивировать ребенка для достижения успеха в спорте»	сентябрь
12.	Родительское собрание «Взаимодействие между детьми на тренировках»	январь

13.	Родительское собрание «Успехи и перспективы спортивных достижений детей»	май
14.	Соревнования по волейболу	согласно календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
15.	Тематическая беседа «Биографии сильнейших волейболистов мира, России».	ноябрь
16.	Тематическая беседа «Выдающиеся советские и российские спортсмены».	март
17.	Тематическая беседа «Значение Олимпийских игр и их история».	январь
18.	Тематическая беседа «Спортивная этика и благородство».	октябрь
19.	Тематическая беседа «Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне»	май
20.	Тематические викторины	в течение года
21.	Цикл информационных мероприятий «Допинг в спорте».	в течение года
22.	Эстафеты, квесты (совместно с родителями)	в течение года

Требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Широкая гласность успехов юных спортсменов обеспечивается через доску информации на стендах в МБУ ДО «ССШ».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренера–преподавателя

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. – М.: ТВТ Дивизион, 2021. – 709 с.
2. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2021. – 510 с.
3. Волейбол. Спортивная энциклопедия. – М.: Эксмо, 2018. – 983 с.
4. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.С. Галаев. – М.: Русский язык, 2021. – 666 с.
5. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. – М.: ЁЁ Медиа, 2019. – 286 с.
6. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 112 с.
7. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. – М.: ЁЁ Медиа, 2018. – 961 с.
8. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. – М.: ТВТ Дивизион, 2022. – 915 с.
9. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. – М.: Дивизион, 2019. – 271 с.
10. Кунянский, В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей / В.А. Кунянский. – М.: Дивизион, 2022. – 176 с.
11. Кунянский, В.А. Волейбол. О судьях и судействе / В.А. Кунянский. – М.: СпортАкадемПресс, 2020. – 596 с.
12. Кунянский, В.А. Волейбол. Практикум для судей / В.А. Кунянский. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 565 с.
13. Стибиц, Ф. Волейбол /Ф. Стибиц. – М.: ЁЁ Медиа, 2018. – 569 с.
14. Эдельман, А. С. Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. – М.: Книга по Требованию, 2019. – 226 с.

Для обучающихся и родителей

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: 2017.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: 2016.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: 2012.
4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: 2015.
5. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007.
6. С. Оинума Уроки волейбола / С.Оинума. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 112 с.
7. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. – 15-е издание. В.С.Родиченко и др. – М, ФиС 2005 – 144 с.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (сентябрь, декабрь, май)

12 – 13 лет								Физические качества
№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности						
		Юноши			Девушки			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1.	Бег 30 м	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
2.	Прыжок в длину с места (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно-силовые возможности
3.	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	11	18	28	22	24	26	
4.	Бег 1 500 м (мин, с)	8,30	7,55	6,40	9,10	8,15	7,03	Выносливость
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши)	3	5	8				Сила
6.	Сгибание (разгибание) рук в упоре лёжа на полу (кол – во раз)	12	18	29	6	9	15	
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+	+13	Гибкость
8.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координационные способности

14 – 15 лет								Физические качества
№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности						
		Юноши			Девушки			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1.	Бег 30 м	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
2.	Прыжок в длину с места (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно-силовые возможности
3.	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	11	18	28	22	24	26	
4.	Бег 2 000 м (мин, с)	10,10	9,27	8,00	12,40	11,27	9,55	Выносливость
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши)	5	9	13				Сила
6.	Сгибание (разгибание) рук в упоре лёжа на полу (кол – во раз)	19	25	37	7	11	16	
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость
8.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координационные способности

Контрольные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4 из 5	4 из 5
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4 из 5	4 из 5
3.	Подача прямая в пределы площадки	3 из 5	3 из 5
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3 из 5	3 из 5
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера–преподавателя	3 из 5	3 из 5
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

Тестовое теоретическое задание для итоговой аттестации

- 1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является**
а) нижняя передача мяча двумя руками; б) нижняя передача одной рукой; в) верхняя передача двумя руками.
- 2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча**
а) на все пальцы обеих рук; б) на три пальца ладони рук; в) на ладони; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.
- 3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч**
а) на сомкнутые предплечья; б) на раскрытые ладони; в) на сомкнутые кулаки.
- 4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является**
а) прием игроком стойки волейболиста; б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения; в) своевременное сгибание и разгибание ног.
- 5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается**
а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног; б) полусогнутыми руками; в) полным выпрямлением рук и ног.
- 6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на**
а) уровне верхней части лица 15–20 см от него; б) расстоянии 30–40 см выше головы; в) уровне груди.
- 7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?**
а) прием на выставленные вперед большие пальцы рук; б) прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу; в) прием на все пальцы рук.
- 8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**
а) сверху двумя руками; б) снизу двумя руками; в) одной рукой снизу.
- 9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?**
а) охлаждать поврежденный сустав; б) согревать поврежденный сустав; в) обратиться к врачу.
- 10. Размер волейбольной площадки и названия линий.**
а) 18 х 9 м, лицевая, боковая, средняя, боковая, штрафная, боковая, средняя, нападения; б) 24 х 14 м, лицевая, боковая, средняя, боковая, штрафная, боковая, средняя, нападения; в) 18 х 9 м, средняя, боковая, линия защиты; г) 18 х 15 м, лицевая, боковая, средняя, штрафная, трёхочковая, штрафная.
- 11. Какой подачи не существует?**
а) одной рукой снизу; б) двумя руками снизу; в) верхней прямой; г) верхней боковой.
- 12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх**
а) одной ногой; б) обеими ногами.
- 13. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?**
а) 6; б) 8; в) 5; г) 9.

Ключи к тесту

1.	в
2.	а
3.	б
4.	б
5.	в
6.	а
7.	в
8.	б
9.	б
10.	а
11.	б
12.	б
13.	а
14.	а
15.	а
16.	в
17.	в
18.	а
19.	б
20.	б
21.	а
22.	б
23.	б
24.	в
25.	в
26.	б
27.	в
28.	а
29.	б
30.	г

Диагностика метапредметных результатов

ФИО обучающегося	Метапредметные компетенции																	
	умение ставить цели			умение организовать свою работу			умение понимать причины успеха/неуспеха			способность к самостоятельному поиску и анализу информации			умение работать в коллективе, сотрудничать			умение разрешать конфликты		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий бал – Обучающийся не может поставить перед собой цель и не находит способы достижения поставленной цели. Организует свою деятельность только с помощью тренера – преподавателя, не осознает причины успеха/ неуспеха. Нет способности к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся не владеет навыками сотрудничества в коллективе, не обращается за помощью. Во время тренировок создает конфликты, и не может найти выход из спорной ситуации.

2 – средний бал – обучающийся пытается проявить инициативу в постановке цели, организации своей деятельности. Не всегда понимает причины своей победы, проигрыша. Нет способности к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся недостаточно владеет навыками сотрудничества в коллективе, иногда обращается за помощью. Во время тренировок не создает конфликтов, но не всегда может найти выход из сложившейся ситуации.

3 – высокий бал – обучающийся проявляет инициативу в постановке цели, организации своей деятельности. Умеет анализировать причины своей победы, проигрыша. Способен к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся активно сотрудничает со сверстниками и с тренером. Во время игр не создает конфликтов, может найти выход из сложившейся ситуации.

Критерии оценивания

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
15 – 18 баллов	9 – 14 баллов	до 6 – 8 баллов

Диагностика личностных результатов

ФИО обучающегося	Личностные свойства и качества																	
	уверенность в себе			общительность			самостоятельность, ответственность			открытость, доброжелательность			тревожность			агрессивность, раздражительность		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий балл – Обучающийся не уверен в себе, не умеет сотрудничать в коллективе. Не проявляет самостоятельность во время тренировок, не принимает на себя ответственность. Не проявляет доброжелательность по отношению к сверстникам, тренеру. Высокий уровень тревожности. В случае проигрыша ведет себя агрессивно, раздражительно.

2 – средний балл – Обучающийся недостаточно уверен в себе, пассивно сотрудничает в коллективе. Не всегда проявляет самостоятельность во время тренировок, не принимает на себя ответственность. Доброжелателен по отношению к сверстникам, тренеру. Средний уровень тревожности. В случае проигрыша может проявить агрессивность, раздражительность.

3 – высокий балл – Обучающийся достаточно уверен в себе, активно сотрудничает в коллективе. Проявляет самостоятельность во время тренировок, принимает на себя ответственность. Доброжелателен по отношению к сверстникам, тренеру. Средний уровень тревожности. В случае проигрыша может проявить агрессивность, раздражительность.

Критерии оценивания

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
15 – 18 баллов	9 – 14 баллов	до 6 – 8 баллов

Восстановительные и оздоровительные мероприятия

Интенсивная тренировка по лыжным гонкам проходит со значительными затратами энергии спортсмена. Для быстрого восстановления сил требуется полноценный отдых, здоровый сон и правильное питание. Организм должен перестроиться после физической нагрузки, чтобы максимально эффективно подготовиться к следующим стартам.

Восстановление спортсмена – это комплекс мероприятий, направленный на расслабление мышц и суставов, восполнение запасов жидкости в организме, питательных веществ и микроэлементов, электролитов. Главная цель восстановительного процесса – доставка легко усваиваемых веществ, необходимых для нормальной работы пловца, а также полноценный отдых и сон для восполнения жизненных сил.

Этапы восстановления

1. Полноценный сон.
2. Массаж. Для регенерации клеток и тканей мышц, расслабления после тренировки применяется самомассаж и массаж. Таким образом, кровообращение улучшается, восстановительные процессы в мышцах запускаются, появление застойных явлений исключается, обменные процессы активизируются, подвижность связок и суставов увеличивается. Эффективным является не только ежедневный общий массаж, но и местное воздействие на определенную группу мышц после интенсивных занятий.
3. Баня и сауна. Усталость после тренировки можно снять при помощи паровой бани или сауны. Под действием пара совершаются глубокие частые вдохи, что вызывает увеличение скорости притока крови и питательных веществ к органам и тканям. Продукты распада выводятся интенсивней при повышенном потоотделении. Прогретые мышцы расслабляются быстрее, болевые ощущения устраняются.
4. Ванна. Через 30 минут после тренировки можно принять горячую ванну, которая улучшает циркуляцию крови в организме, запускает процессы обмена. Необходимо контролировать температуру воды (не более 55 градусов), а также время процедуры (не более 20 минут). Для выведения токсинов и снятия болевых ощущений в ванну добавляется морская соль. Нередко профессиональные пловцы принимают ванну с ледяной водой. В этом случае вода оказывает охлаждающее действие, устраняя боли в мышцах, снимая напряжение и воспаление тканей и суставов. Мгновенное сужение кровеносных сосудов способствует интенсивному притоку крови к внутренним органам, что обеспечивает их насыщение кислородом, выводит шлаки и продукты распада после занятия. Температура воды не должна быть ниже 120⁰С, а время процедуры – не более 10 минут. Сразу после ванны спортсмену необходимо интенсивно подвигаться, чтобы разогреть мышцы и разогнать кровь.
5. Контрастный душ. Попеременное включение холодной и горячей воды способствует активизации работы сосудистой системы, улучшению кровотока, самочувствия спортсмена.

6. Свежий воздух. Длительные прогулки благотворно воздействуют на организм, обеспечивая достаточное поступление кислорода. Можно совмещать их с тренировкой легкой интенсивности для улучшения процесса восстановления.
7. Полноценный отдых. Принудительное снижение активности организма для полноценного восстановления. Спортсмен в течение 10 минут сидит, полностью расслабившись с закрытыми глазами. При этом важно сконцентрироваться только на приятных мыслях.