

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Старт»
(МБУ ДО СШОР «Старт»)

663691, Красноярский край, г. Зеленогорск, ул. Гоголя, д. 22а, тел.: 8(39169)4-30-58
e-mail: sportstart19@mail.ru ОГРН 1022401486711, ИНН/КПП 2453006237/245301001
наименование, адрес, телефон, адрес электронной почты, ОГРН, ИНН/КПП

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
МБУ ДО СШОР «Старт»
(протокол от «31» мая 2023 г. №1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ ДО СШОР «Старт»
от «22» июня 2023 г. № 02-01/61



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
(по виду спорта «волейбол»)
Базовый уровень**

Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 11 лет – 16 лет

Автор-составитель:
Инструктор-методист физкультурно-
спортивной организации

Донец Максим Иванович

Красноярский край,
ЗАТО г. Зеленогорск, 2023 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план и содержание программного материала	16
3. Организационно-педагогические условия реализации программы	30

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (по виду спорта «волейбол») (далее - программа) предназначена для организации образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности для детей 11-16 лет в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Старт» (далее - Учреждение).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

Данная программа предполагает физическое развитие (общая физическая подготовка) и освоение базовых упражнений в волейболе.

Программа определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р), направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта, определенных Стратегией социально-экономического развития.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 26.05.2021г. № 4.

Актуальность Программы заключается в том, что к её освоению допускаются лица, желающие заниматься спортом без предъявления требований к уровню их подготовленности (физической, технической и т.д.).

Контингент данной группы, как правило, составляют лица не прошедшие вступительные испытания (индивидуальный отбор) для зачисления на обучение по

дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», а также лица, не имеющие возможности продолжать обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

- вовлечение детей в занятия физкультурно-спортивной направленности;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование грамотности в области здоровья и безопасности жизнедеятельности;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры.

Педагогическая целесообразность: Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности с помощью информационно-коммуникационных технологий (использование методов приема, сбора, передачи и хранения информации, общение между тренером-преподавателем и обучающимся), также направленных на физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.

Цель программы – базовая технико-тактическая и физическая подготовка, осуществление освоения основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств, применительно к волейболу.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширить и актуализировать знания обучающихся с терминологией упражнений и простейшими правилами соревнований;
- сформировать представления об основных видах спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиены, правильным питанием;

- продолжить обучение основам знаний, техники и тактики игры в волейбол.

Развивающие:

- формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;

- способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей).

Воспитательные:

- Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;

- воспитывать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость.

Отличительной особенностью Программы от существующих заключается в использовании инновационного подхода к учебно-тренировочному процессу; подборе и разработке специальных средств тренировки с широким использованием современных технологий, используемых в процессе обучения.

Адресат программы:

Настоящая программа предусматривает комплектование групп по возрастам с учетом психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на обучающихся 11 лет – 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Группы формируются как по гендерному принципу, так и смешанно (девочки и мальчики вместе), по 15-18 человек, разница в возрасте между обучающимися в одной группе не должна быть более 2 лет.

Срок реализации программы: 2 года.

Первый и второй год обучения по 258 часов в год, общее количество по программе — 516 ч.

Форма обучения: очная, по необходимости дистанционная с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим реализации программы: программой предусмотрено обучение 6 часов в неделю, 42 учебных недели с сентября по июнь включительно. Общий объем учебной нагрузки 252 часа в год.

Режим занятия: 6 академических часов в неделю, с предусмотренным перерывом обучения не менее 10 минут в группах после каждого 45 минут обучения. Возраст 11-16 лет. С десяти лет допускается, если обучающийся пошел в СОШ с шести лет.

Наполняемость групп: минимальная наполняемость групп составляет 15 обучающихся, максимальная – 20, оптимальная – 16 обучающихся.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей, и не превышает разницы в возрасте в два года. Разделение групп по гендерному признаку, допускаются смешанные группы: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы для базового уровня формируются из уже зачисленных ранее в учреждении обучающихся, а также не прошедшие тестирование на базовом уровне.

Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку) и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по развитию необходимых

физических качеств. Перевод на следующий год обучения осуществляется после успешного освоения программы текущего года обучения.

Форма организации образовательного процесса: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуально-групповая (при необходимости).

Фронтальная — работа тренера-преподавателя со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.); коллективная — организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, соревнование); групповая организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь, наставничество) в малых группах, в т. ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося; (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности); индивидуально-групповая организуется для отработки отдельных навыков и партнерских взаимодействий.

Формы проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

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

Сведения об обеспечении образовательных прав и обязанностей обучающихся:

обучающиеся имеют право осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные тренером-преподавателем в рамках программы; обучающиеся имеют право принимать участие в организации и проведении массовых мероприятий Учреждения, в том числе вместе с родителями (законными представителями) обучающихся; программа не предусматривает обучение детей с ОВЗ. Программа может реализовываться в каникулярное время.

В Программе допускается ежегодное обновление/корректировка с учетом развития спорта, образования, науки, техники, культуры и социальной сферы, а также в связи с изменением нормативно-правовых документов в области образования и спорта.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей, и не превышает разницы в возрасте в два года. Группы смешанные: девушки и юноши обучаются вместе, допускается разделение групп по гендерному признаку.

Формы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальная работа с обучающимся;

Формы организации деятельности: коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

1. Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений).

2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).

3. Организация и учет контрольных упражнений.

4. Участие в спортивных соревнованиях.

5. Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

6. Проведение воспитательных и культурно-massовых мероприятий

(физкультурные и спортивные праздники).

Планируемые результаты освоения программы:

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;
- тестирование (успешная сдача КПН)

Ожидаемые результаты представлены в таблице № 1.

Таблица №1.

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none">- медико-биологические исследования (карта спортсмена);- гигиену, врачебный контроль и самоконтроль;- влияние физических упражнений на организм человека;- взаимодействие игроков зон 4, 2 с игроком зоны 3;- комплексы упражнений на развитие: силы, прыгучести, быстроты, ловкости, координационных способностей;- правильность выполнения техники приемов, передачи и удара по мячу;- фазы приема мяча при подаче;- технику приема мяча сверху в падении;- правила и судейство игр по пионерболу (волейболу)	<ul style="list-style-type: none">- выполнять перемещение в средней стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком;- играть в подвижные и спортивные игры, в том числе, на малой площадке и по упрощенным правилам;- выполнять упражнения на развитие всех групп мышц;- метать малый мяч с места в стенку или щит на дальность;- выполнять броски набивным мячом;- выбирать место при приеме нижней и верхней подачи;- выполнять передачи мяча сверху и снизу двумя руками от стены, от сетки мяча;- выполнять работу в парах на точность;- выполнять верхнюю прямую подачу;- выполнять индивидуальную, групповую и командную игру в защите и нападении;- выполнять одиночное блокирование;- прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5; нападающий удар из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 по диагонали

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.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей

программы:

1. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;

2. Повышение творческой активности ребенка, проявлении инициативы и любознательности;

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств для укрепления здоровья;

- основы формирования грамотности в области здоровья и безопасности жизнедеятельности;

уметь:

- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

Для того чтобы оценить усвоение программы, в конце года используется тестирование по общей физической подготовке учащихся по нормативам, контрольные испытания по технике (практические).

Применяется балльная система знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три оценки: 3, 4, 5 баллов).

Нормативы общей физической подготовки для мальчиков представлены в таблице № 2.

Таблица № 2.

Упражнения	Оценка	Уровень дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (по виду спорта «волейбол»)	
		Базовый уровень	
1	2	3	
Бег на 30 м (с)	0	>6,2	
	3	6,2	
	4	6,1	
	5	6,0	
Бег на 60 м (с)	0	-	
	3	-	

	4	-
	5	-
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	0	<135
	3	135
	4	140
	5	145
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	0	<7
	3	7
	4	8
	5	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	0	<+4
	3	+4
	4	+5
	5	+6

Нормативы специальной физической подготовки для мальчиков представлены в таблице № 3.

Таблица № 3.

Упражнения	Оценка	Уровень дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (по виду спорта «волейбол»)
		Базовый уровень
1	2	3
Челночный бег 5*6 м (с)	0	>12,0
	3	12,0
	4	11,9
	5	11,8
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя(м)	0	<8,0
	3	8,0
	4	9,0
	5	10,0
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами с места со взмахом руками (см)	0	<36
	3	36
	4	38
	5	40

Нормативы технико-тактической подготовки для мальчиков представлены в таблице № 4.

Таблица № 4.

Упражнение	Уровень дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта

	(по виду спорта «волейбол»)
	Базовый уровень
1	2
Верхняя, нижняя передача	
Верхняя передача в паре через сетку. Расстояние от средней линии до линии нападения, высота сетки минимальная (количество передач)	Не менее 3 раз -3 балла Не менее 4 -4 балла Не менее 5 -5 баллов
Верхняя передача из зоны 3 в зону 4/2 лицом, с наброса тренера. Высота передачи, выше верхнего края сетки (высота сетки – 210 см), в пределах от средней линии до линии нападения. (из 3 попыток)	Не менее 3 раз-3 балла Не менее 4 раз-4 балла Не менее 5 раз-5 баллов
Нижняя передача с наброса тренера, доводка обратно на тренера с выходом под мяч. Исходное положение в 6 зоне на расстоянии 4-5 метров от сетки.	Не менее 3 раз-3 балла Не менее 4 раз-4 балла Не менее 5 раз-5 баллов
Подача	
Подача верхняя прямая в площадку со своего места подачи (3 попытки)	3 подачи – 5 баллов 2 подачи – 4 балла 1 подача – 3 балла
Подача верхняя прямая в зоны 1/5 со своего места подачи, из-за лицевой линии (3/3 попытки)	
Прием подачи	
Прием подачи верхней прямой из левой/правой части площадки в зону 3 (3/3 попытки)	

Итоговый балл*	Уровень дополнительной обще развивающей программы в области физической культуры и спорта (по виду спорта «волейбол»)
	Базовый уровень
1	2
Минимальный балл (для юношей)	30

*Итоговый балл рассчитывается: Σ (баллы ОФиСП + баллы ТТП).

Нормативы общей физической подготовки для девочек представлены в таблице № 5.

Таблица № 5.

Упражнения	Оценка	Уровень дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (по виду спорта «волейбол»)
		Базовый уровень
1	2	3
Бег на 30 м (с)	0	>6,9
	3	6,9
	4	6,6
	5	6,2
	0	-
Бег на 60 м (с)	3	-
	4	-
	5	-
	0	<110
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	110
	4	120
	5	125
	0	<7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	7
	4	8
	5	9
	0	<+1
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	+1
	4	+2
	5	+3

Нормативы специальной физической подготовки для девочек представлены в таблице № 6.

Таблица № 6.

Упражнения	Оценка	Уровень дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (по виду спорта «волейбол»)
		Базовый уровень
1	2	3
Челночный бег 5*6 м (с)	0	>12,0
	3	12,0
	4	11,9
	5	11,8
	0	<8,0
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя	3	8,0

руками, стоя(м)	4	9,0
	5	10,0
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами с места со взмахом руками (см)	0	<36
	3	36
	4	38
	5	40

Нормативы технико-тактической подготовки для девочек представлены в таблице № 7.

Таблица № 7.

Упражнение	Уровень дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (по виду спорта «волейбол»)	
	Базовый уровень	
1		2
Верхняя, нижняя передача		
Верхняя передача в паре через сетку. Расстояние от средней линии до линии нападения, высота сетки минимальная (кол-во передач)	Не менее 3 раз -3 балла Не менее 4 -4 балла Не менее 5 -5 баллов	
Верхняя передача из зоны 3 в зону 4/2 лицом, с наброса тренера. Высота передачи, выше верхнего края сетки (высота сетки – 210 см), в пределах от средней линии до линии нападения (из 3 попыток)	Не менее 3 раз-3 балла Не менее 4 раз-4 балла Не менее 5 раз-5 баллов	
Нижняя передача с наброса тренера, доводка обратно на тренера с выходом под мяч. Исходное положение в 6 зоне на расстоянии 4-5 метров от сетки.	Не менее 3 раз-3 балла Не менее 4 раз-4 балла Не менее 5 раз-5 баллов	
Подача		
Подача верхняя прямая в площадку со своего места подачи (3 попыток)	3 подачи – 5 баллов 2 подачи – 4 балла 1 подача – 3 балла	
Подача верхняя прямая в зоны 1/5 со своего места подачи, из-за лицевой линии (3/3 попытки)		
Прием подачи		
Прием подачи верхней прямой из левой/правой части площадки в		

зону 3 (3/3 попытки)	
----------------------	--

Итоговый балл*	Уровень дополнительной обще развивающей программы в области физической культуры и спорта (по виду спорта «волейбол»)
	Базовый уровень
1	2
Минимальный балл (для девушек)	27

*Итоговый балл рассчитывается: Σ (баллы ОФиСП + баллы ТТП).

Содержание и методика контрольных, контрольно-переводных нормативов

Физическое развитие

Обследование производится по общепринятой методике биометрических измерений, при углубленном медицинском осмотре во врачебно-физическом диспансере. В СШОР ведется контроль над динамикой физического развития (рост, вес) в индивидуальных картах спортсмена.

Физическая подготовка

1. Бег 30 м. На расстоянии 30 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зритльному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 30 м.

2. Бег 60 м. На расстоянии 60 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зритльному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 60 м.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняются таким образом: Примите упор лежа на полу, поставьте прямые руки на ширине плеч, кисти выведите вперед, локти разведите не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Пальцами стоп упритесь в пол без опоры. Делая вдох, опустите тело вниз, коснувшись грудью пола. Делая выдох, вернитесь в исходное положение. Зафиксируйте свое положение в верхней точке на 0,5 секунды, а затем повторите движение необходимое количество раз.

5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см). Выполняется из положения стоя. Спортсмен при этом стоит на специальной гимнастической скамье. Ноги должны быть прямыми. Ступни расположены параллельно, расстояние между ними около 10-15 см. При третьем наклоне испытуемый должен наклониться максимально и удержать в течение 2 секунд касание на линейке. Величина гибкости спортсмена при этом измеряется в см. Если участник не смог нагнуться ниже уровня скамейки, ставится знак «0».

Специальная физическая подготовка

1. Бег 5 х 6 м (с). На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м) Метание стоя. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

3. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами с места со взмахом руками. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

Техническая подготовка, технико-тактическая подготовка

1. Испытания на точность верхней передачи. Испытание проводится впаре через сетку. Зона для выполнения от средней линии до линии нападения, минимальная высота сетки. Считается количество передач через сетку.

2. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат.

При передачах из зоны 3 (м/у 2-3) в зону 4-2 с наброса тренера. Высота передачи выше верхнего края сетки (высота сетки – 210 см.). Зона от средней линии до линии нападения.

Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

При выполнении верхней передачи из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с наброса тренера из 6 зоны. Высота передачи выше верхнего края сетки (высота сетки – 215 см.). Зона от средней линии до линии нападения.

Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

При выполнении верхней передачи из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с доводки игрока в зоне 6 (наброс через сетку тренера игроку в зоне 6 снизу). Высота передачи выше верхнего края сетки (высота сетки – 215 см.). Зона от средней линии до линии нападения.

Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

При выполнении верхней передачи из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с доводки игрока в зоне 5-6 (ударный бросок тренера через сетку игроку в

зоне 5-6). Высота передачи выше верхнего края сетки. Зона от средней линии до линии нападения.

Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается)

3. Испытания на точность нижней передачи. Нижняя передача с наброса тренера с выходом под мяч. Исходное положение в 6 зоне на расстоянии 4-5 метров от сетки. Учитывается правильность выполнения нижней передачи

4. Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: площадь у боковых линий в зонах 5/1 размером 4x3 м, в зоне 6 (дальняя) у лицевой линии размером 4x3 м, в зоне 6 (ближняя) у трехметровой линии размером 3x3 м.

5. Испытания на точность приема мяча с подачи. Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зонах 1,6, 5, спортсмен.

Успешность обучающихся оценивается в конце года. В конце года (май-июнь) проводится итоговый контроль, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- контроль уровня подготовленности. Оценка физической подготовленности.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование,
- наблюдение,
- анкетирование,
- тестирование

Формы подведения итогов:

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Итоговый - сдача нормативов.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения занимающихся:

Тестирование физической подготовленности, технико-тактических нормативов и интегральной подготовки позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизованных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит корректировки в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводится два вида диагностики: промежуточный (в конце каждого года обучения) и итоговый.

Методы контроля и управления образовательным процессом – это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях, конкурсах, соревнованиях.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года и в конце года (май, июнь) проводится итоговый контроль, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

2. Учебный план и содержание программы

Учебный график и учебно-тематический план распределения видов подготовки по годам обучения представлены в таблице № 8.
Таблица № 8.

Количество учебных недель: 43 недели			
Количество часов в неделю: 6 часов			
Количество учебных дней: 129 ¹			
Год обучения	1	2	Итого часов
Кол-во часов	258	258	516

Содержание занятий	Год обучения	
	1	2
Теоретическая подготовка	15	15
Вводное занятие. История развития современного волейбола. Техника безопасности.	3	3
Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.	4	4
Оснащение спортсмена.	4	4
Правила соревнований по волейболу.	4	4
2. Общефизическая подготовка	115	115
развитие выносливости	28	28
развитие быстроты	27	27
развитие силовых качеств	27	27
подвижные игры, эстафеты	33	33
3. Специальная физическая подготовка	69	69
упражнения для развития скоростно-силовых качеств	14	14

¹ Количество учебных дней зависит от продолжительности одного учебно-тренировочного занятия (1 час, 2 часа) и определяется расписанием учебно-тренировочных занятий на 2023-2024 учебный год, утвержденным распорядительным актом МБУ ДО СШОР «Старт».

упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	14	14
упражнения для развития силы	14	14
упражнения для развития выносливости	14	14
упражнения для развития гибкости	13	13
4. Технико-тактическая подготовка	35	35
стойки перемещения.	6	6
передачи мяча	9	9
прием мяча и подачи	11	11
нападающий удар и блокирование	3	3
тактика нападения	3	3
тактика защиты	3	3
5. Практика	18	18
учебно-тренировочные игры. заданиями: 6 x 6; 5 x 5; 4 x 4.	9	9
соревнования	9	9
6. Контрольные мероприятия (тестирование, собеседование, мониторинг)	6	6
Всего часов	258	258

Содержание образовательной деятельности

Теоретическая подготовка – система знаний, изложенная в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанная с познанием и обеспечением спортивной практики. Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей.

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Благодаря использованию средств общей физической подготовки решаются вопросы оздоровления волейболистов, восстановления и повышения их работоспособности в процессе напряженной соревновательной и тренировочной деятельности, а также профилактики возможных негативных воздействий на организм спортсмена в результате занятий волейболом.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости. Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, катание на коньках, спортивные и подвижные игры и т.д.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических

качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы во время игры в волейбол. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике волейбола и ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Цели:

- Изучение методов и характерные особенности теоретической подготовки в волейболе, ее взаимосвязь с другими видами подготовки. Формирование и развитие функциональных возможностей организма и двигательных навыков. Рост спортивного совершенствования волейболистов.

- Создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей, повышение функциональных возможностей, общей работоспособности.

- Развитие физических способностей, отвечающих специфике волейбола и ориентирована на максимально возможную степень их развития, а также закрепление ранее изученных волейбольных приемов на практике в процессе игры.

Задачи:

Обучающие:

- стимулировать обучающихся к ведению медико-биологических исследований (ведение карты спортсмена) и соблюдению правил техники безопасности;

- изучение влияния физических упражнений на организм человека;

- расширить и актуализировать знания о технике выполнения упражнений, о методике обучения и тренировки, о правилах и судействе на соревнованиях;

- закрепить знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене;

- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, овладение базовой техникой игры в волейбол;

- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения; формирование культуры движений, развитие двигательных качеств;

- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться;

- продолжить совершенствовать знания о технике выполнения упражнений, о методике обучения и тренировки, о правилах и судействе на соревнованиях;

- продолжить освоение техники игры в волейбол;

- изучить установку игрокам перед соревнованиями;

- развитие необходимых физических способностей;

- расширить знания о строении и функциях организма человека;

- освоение волейбольных приемов, передач и нападающих ударов по мячу.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств;

- начать работу по развитию рефлексии;

- развивать восприятие сразу нескольких объектов (спортсмен, мяч), как в центре, так и на периферии поля зрения;

- способствовать развитию сложных в моторном отношении действий, представляющих собой манипуляции с мячом.

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);

- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры;
- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в волейболе;

- развитие восприятия и анализ игровой ситуации (объем, интенсивность, распределение и переключение внимания; быстрота мыслительных процессов; способность к сосредоточению).

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- соблюдение норм коллективного взаимодействия;
- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела с помощью гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений;
- содействовать усвоению игровых действий в защите и нападении в волейбол по системе; «углом вперед» с применением групповых действий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- воспитание патриотизма.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- историю развития волейбола;
- строение и функции организма человека;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- гигиену, врачебный контроль и самоконтроль;
- правила игры в волейбол;
- интегральную подготовку;
- правила техники безопасности во время занятий волейболом.
- выполнение упражнений на развитие основных групп мышц;
- технику безопасности выполнения упражнений на снарядах и со снарядами;
- виды волейбольных подач, технику выполнения верхней прямой и боковой подачи;
- техники выполнения гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений.
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- двигательные качества спортсмена;
- факторы, определяющие проявление двигательных качеств и биомеханические требования к их воспитанию;

Обучающийся должен уметь:

- перемещение в стойке;
- выполнять приемы, передачу мяча;
- работать в парах, индивидуально;
- осуществлять нападающий удар по прямой, по диагонали;
- осуществлять быстрый переход от атакующих действий к защитным и соответственно;
- рассуждать как бы за других спортсменов (создается возможность построить модель поведения другого человека по типу «я знаю, что он думает, что я поступлю так-то, а я поступлю так-то»);
- выполнять упражнения с предметами и без;
- выполнять группировки и перекаты в различных положениях, кувырки вперед, назад, соединять несколько акробатических упражнений в несложные комбинации;
- выполнять упражнения в беге, прыжках и метаниях.
- играть в подвижные игры: футбол, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.
- выполнять подачу, прием и передачу с волейбольным мячом.
- развивать физические и личные качества, необходимые для успешного освоения техники и тактики волейбола;
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- выполнять индивидуальные и групповые практические действия;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- соблюдать спортивную этику, дисциплину.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения волейбольных приемов.
- выполнения гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений;
- игровых действий в защите и нападении в волейбол по системе «углом вперед» применением групповых действий.
- игровых действий с использованием блокирования и разных видов подач.

Содержание программы по темам

Тема. Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятиях, проведение медико-биологических исследований с занесением в личную карточку спортсмена.

Практика: вводная тренировка.

Тема. Краткие исторические сведения о возникновении волейбола. Подвижные игры. ОФП.

Теория: изучение исторических сведений о возникновении волейбола.

Практика: участие в подвижных играх.

Тема. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке.

Теория: изучение влияния физических упражнений на организм занимающихся, наглядный пример, демонстрация и объяснение техники перемещения в стойке.

Практика: самостоятельное выполнение ОРУ, отработка на практике перемещения в стойке.

Тема. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.

Теория: изучение влияния физических упражнений на организм занимающихся, наглядный пример и объяснение техники перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.

Практика: отработка на практике перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.

Тема. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, наглядный пример и объяснение способов перемещения на площадке.

Практика: отработка на практике способы перемещения на площадке.

Тема. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

Теория: демонстрация передачи двумя руками сверху на месте.

Практика: эстафеты, подвижные игры с элементами волейбола.

Тема. Индивидуальная работа над собой: прием мяча двумя руками сверху. Подвижная игра в пионербол с элементами волейбола.

Теория: демонстрация приема передачи двумя руками сверху на месте, и после передачи вперед.

Практика: отработка волейбольного приема на практике.

Тема. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини - волейбол.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения приёма мяча снизу двумя руками над собой.

Практика: отработка волейбольного приема на практике, эстафеты, игра в мини-волейбол.

Тема. ОРУ. Передача двумя руками сверху в парах. Правила игры в волейбол.

Теория: изучение правил игры в волейбол, наглядный пример и объяснение техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.

Практика: отработка волейбольного приема на практике.

Тема. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

Практика: отработка волейбольного приема на практике, эстафеты, учебная игра в мини-волейбол.

Тема. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения нижней прямой подачи с 3-6м.

Практика: эстафеты, учебная игра в мини-волейбол.

Тема. Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Практика:

Тема. Правила и судейство игр по волейболу.

Теория: изучение правил игры в волейбол.

Практика: учебная игра в мини-волейбол.

Тема. Работа в парах: передача мяча приемом сверху двумя руками у сетки из зоны 3 в зону 2, передача мяча приемом снизу из зоны 3 в зону 4.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками стоя у сетки из зоны 3 в зону 2 и передачи мяча приемом снизу стоя у сетки из зоны 3 в зону 4.

Практика: Учебная игра в мини-волейбол.

Тема. Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии с собственного подброса мяча. Сведения о строении и функциях организма.

Теория: Сведения о строении и функциях организма, наглядный пример и объяснение техники выполнения нападающего удара по прямой линии с собственного подброса мяча.

Практика: учебная игра в нападении и защите.

Тема. ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, наглядный пример и объяснение техники выполнения разминки ОРУ в парах.

Практика: круговая тренировка, подвижные игры.

Тема. ОРУ в парах. Соревнования 4x4 по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ в парах.

Практика: соревнования 4x4 по упрощенным правилам волейбола, подвижные игры.

Тема. ОРУ. Нападающие удары по диагонали. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Теория: Сведения о строении и функциях организма. Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, наглядный пример и объяснение техники выполнения нападающих ударов из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Практика: отработка волейбольного приема на практике, эстафеты, игра в мини-волейбол с заданиями.

Тема. Работа в парах: прием мяча снизу двумя руками. Нижняя передача мяча на точность. Игра в защите

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приема мяча снизу двумя руками, нижней передачи мяча на точность.

Практика: отработка волейбольного приема на практике, эстафеты, игра в мини-волейбол в защите.

Тема. Двусторонняя учебная игра с заданиями. Волейбол. Упражнения малой интенсивности.

Теория: обсуждение правил игры в волейбол.

Практика: двусторонняя учебная игра в волейбол.

Тема. Упражнения на развитие силы. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приема мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2.

Практика: упражнения на развитие силы, отработка волейбольного приема на практике, игра в волейбол.

Тема. Гимнастические упражнения на развитие первой группы мышц рук и плечевого пояса. Группировки и перекаты в различных положениях. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Теория: группировки и перекаты в различных положениях, наглядный пример и объяснение техники выполнения приема мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Практика: Гимнастические упражнения на развитие первой группы мышц рук и плечевого пояса. Группировки и перекаты в различных положениях, отработка волейбольного приема на практике, игра в волейбол.

Тема. Правила техники безопасности выполнения упражнений на снарядах и со снарядами.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятии в тренажерных залах.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, игра в волейбол.

Тема. ОРУ с мячами, прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку). Круговая тренировка на развитие выносливости. Упражнения малой интенсивности.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ с мячами, прыжков в высоту с прямого разбега (с мостика) и через планку (веревочку).

Практика: круговая тренировка на развитие выносливости, упражнения малой интенсивности.

Тема. ОРУ на развитие третьей группы мышц (ног и таза). Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижная игра - перестрелка.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ, многоскоков, прыжков, челночного бега и бега на 30м.

Практика: ОФП, Подвижная игра - перестрелка.

Тема. Упражнения на развитие ловкости. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. Подвижная игра в бадминтон.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения блокирования, одиночного блокирования прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Практика: упражнения на развитие ловкости, блокирование, подвижная игра в бадминтон.

Тема. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приема мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) – фазы приема мяча.

Теория: наглядный пример и объяснение выбора места при приеме нижней и верхней подач, определения времени для отталкивания при блокировании, выбора приема мяча, посланного через сетку – фазы приема: стартовая, подготовительная, рабочая, заключительная.

Практика: отработка волейбольных приемов на практике, игра в волейбол.

Тема. ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи). Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Теория: демонстрация и объяснение взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Практика: ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи), отработка волейбольных приемов на практике.

Тема. Расположение игроков при приеме подачи. Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий.

Теория: наглядный пример и объяснение расположения игроков при приеме подачи. Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий.

Практика: отработка волейбольных приемов на практике, игра в волейбол

Тема. Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Стойки и перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Эстафетный бег с этапами до 10 м.

Теория: наглядный пример и объяснение метания малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.

Практика: стойки и перемещение игрока, верхняя прямая подача, прием мяча после подачи, эстафетный бег с этапами до 10 м.

Тема. Подвижная игра в баскетбол. Подтягивание, поднимание и опускание ног из различных положений. Нападающий удар в парах. Отрезки. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Теория: наглядный пример и объяснение техники: подвижной игры в баскетбол, верхней прямой подачи, приема мяча, отраженного сеткой. ТБ при игре в баскетбол.

Практика: Подтягивание, поднимание и опускание ног из различных положений, нападающий удар в парах, отрезки с перебежками.

Тема. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча сверху, снизу по кругу через середину.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели, нападающего удара при встречных передачах, верхней прямой подачи, приема мяча, отраженного сеткой, приема мяча снизу в группе.

Практика: отработка приемов мяча сверху, снизу по кругу через середину в группе, учебная игра.

Тема. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с отягощением (набивными мячами).

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ с предметами и без.

Практика: игра в волейбол

Тема. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.

Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении, тактики свободного нападения и т.д.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4, 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение взаимодействий игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.

Практика: тренировочная игра.

Тема. Упражнения на гимнастических снарядах: стенке, скамейке.

Действия в защите и нападении в волейболе. Подвижная игра в футбол.

Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении в волейболе.

Практика: упражнения на гимнастических снарядах: стенке, скамейке, отработка волейбольных приемов на практике, игра в футбол.

Тема. ОРУ на развитие быстроты. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ на развитие быстроты.

Практика: контрольные испытания.

Тема. Упражнения для развития быстроты. Полоса препятствий. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития быстроты.

Практика: отработка волейбольных приемов на практике, Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема. Бег с остановками и изменением направления. Отрезки с перебежками. Работа в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления в/б приема с подбросом напарника.

Теория: наглядный пример и объяснение техники бега с остановками и изменением направления, выполнения упражнения «отрезки с перебежками» с волейбольным мячом.

Практика: отработка волейбольных приемов в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления волейбольного приема с подбросом мяча напарником.

Тема. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.

Теория: демонстрация и объяснение техники бега (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

Практика: отработка волейбольных приемов на практике, игра в волейбол.

Тема. Упражнения для развития прыгучести.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ на развитие прыгучести.

Практика: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.

Тема. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Верхняя прямая подача мяча на точность.

Теория: наглядный пример и объяснение техники верхней прямой подачи мяча на точность.

Практика: выполнение круговых движений руками в плечевых суставах с

большой амплитудой и максимальной быстротой, упражнения с резиновыми амортизаторами, стоя спиной к гимнастической стенке в (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, отработка волейбольных приёмов напрактике, игра в волейбол.

Тема. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Двусторонняя учебная игра в нападении.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения многократных бросков набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Практика: отработка волейбольных приемов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол в нападении.

Тема. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Тактика вторых передач.

Теория: наглядный пример и объяснение упражнений в парах: с набивным мячом в руках(1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Практика: отработка волейбольных приемов на практике, игра в волейбол.

Тема. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Правила соревнований.

Теория: наглядный пример, демонстрация упражнений, необходимых при блокировании: Стоя у стены (щита) с волейбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернувшись на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах, обсуждение правил соревнований.

Практика: отработка волейбольных приемов на практике, игра в волейбол.

Тема. Игра на малой площадке 4x4. Внутригрупповой турнир по волейболу.

Практика: двусторонняя игра в волейбол.

Тема. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты.

Теория: наглядный пример и объяснение выполнения упражнения для

воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

Практика: эстафеты.

Тема. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: отработка волейбольных приемов на практике, игра в волейбол.

Тема. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.
Основы биомеханики.

Теория: наглядный пример, объяснение и демонстрация техники выполнения упражнений, необходимых при блокировании: двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия; то же, но с прыжком, стараясь над сеткой коснуться ладоней партнера; упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений; нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук; нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении); предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Практика: отработка волейбольных приемов на практике, игра в волейбол.

Тема. Прямой нападающий удар.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения прямого нападающего удара: с набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Практика: отработка волейбольных приемов на практике, игра в волейбол.

Тема. СФП. Упражнения для развития прыгучести.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития прыгучести.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема. Разминка в парах на точность. Работа в парах: прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5, нападающий удар из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 по диагонали.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения прямого нападающего удара и удара по диагонали.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема. ОФП. Развитие силы. Силовые подачи.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных

исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).

Практика: отработка силовой подачи на практике, игра в волейбол.

Тема. СФП. Передача мяча в прыжке.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча в прыжке: многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев); броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование); многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его; приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 2 кг); из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Практика: отработка волейбольных приемов на практике, игра в волейбол.

Тема. Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.

Теория: наглядный пример и объяснение тактики взаимодействия игроков передней линии со связующим игроком зоны 3.

Практика: отработка волейбольных приемов на практике, игра в волейбол.

Тема. Закрепление передачи мяча в прыжке.

Теория: объяснение передачи мяча в прыжке.

Практика: отработка волейбольных приемов на практике, игра в волейбол.

Тема. Прием мяча сверху в падении.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приема мяча сверху в падении.

Практика: отработка волейбольных приемов на практике, игра в волейбол.

Тема. ОФП. Развитие силы.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений); упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

Практика: отработка волейбольных приемов на практике, игра в волейбол.

Тема. ОФП. Развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: отработка волейбольных приемов на практике, игра в волейбол.

Тема. Учебная игра.

Теория: наглядный пример, объяснение и демонстрация выполнения упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают); то же, но опираясь о стену пальцами; отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой; упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и

ногами; из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); обсуждение правил игры в волейбол.

Практика: отработка волейбольных приемов на практике, игра в волейбол на малой площадке.

Тема. СФП. Развитие координационных способностей.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей: выпад на гимнастической скамейке, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования с использованием гимнастического мата

Практика: отработка волейбольных приемов на практике, игра в волейбол.

Тема. Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов.

Теория: обсуждение существующих внешних «негативных» факторов.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема. СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений, развивающих быстроту ответных действий: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м); «челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной вперед; по принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами; то же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема. Комплекс ОРУ на все группы мышц. Контрольные соревнования по волейболу.

Теория: обсуждение правил соревнований.

Практика: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, двусторонняя игра в волейбол.

Контроль и оценка. Результативность освоения программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение отдельных заданий, тестирование.

По завершению учебного года оценивание знаний, физической подготовленности и технико-тактических нормативов проводится посредством тестирования по физической подготовке, выполнения технико-тактических нормативов.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и физической подготовленности обучающихся (выделяются три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём тестирования.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

Принципы реализации программы:

- Принцип систематичности – чередование нагрузки и отдыха.
- Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка; расчет физических нагрузок согласно возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.
- Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».
- Принцип воспитывающей направленности – воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.
- Принцип сознательности – понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- Принцип наглядности - создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о физическом упражнении.
- Принцип доступности – обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности, а также преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

Методы реализации программы:

- Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).
- Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).
- Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).
- Игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- беседа;
- наблюдение;
- демонстрация;
- практическое занятие;
- тестирование;
- контрольные испытания по физической подготовке;
- участие в соревнованиях;
- сдача ГТО.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой обучающихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;

3. Постановка цели занятия перед обучающимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов.

Методическое обеспечение:

1. Наглядные изображения;
2. Презентации;
3. Электронные образовательные ресурсы (ЭОР)
4. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
5. Тематическая литература;
6. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка

К инвентарю, обеспечивающему учебно-тренировочный и соревновательный процесс относятся: спортивная форма, волейбольная сетка, мячи, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки, оборудование для совершенствования технико-тактического мастерства (стойки, фишки, конусы, барьеры, координационная лестница, гимнастические маты, скакалки, свистки, секундомер, тактическая доска.

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	2
2	Раздевалка для спортсменов	4
3	Волейбольные стойки	2 пары
4	Волейбольная сетка	2
5	Мячи волейбольные	15
6	Мячи набивные	6
7	Эспандеры	10
8	Скакалки	15
9	Ноутбук	1
10	Тренажеры	5

Учебно-методическое обеспечение:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. № 996-р).

4. Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242.

7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 г. № МО -16-09-01/826-ТУ).

8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М. Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.

9. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. https://www.studmed.ru/zheleznyak-yud-sportivnye-igry-tehnika-taktika-metodika-obucheniya_799a0b423e5.html

10. Основы обучения техническим приемам игры в нападении. Учебно-методическое пособие. Адейеми Д.П., Сулайманова О.Н. <https://docplayer.ru/34792425-Basketbol-osnovy-obucheniya-tehnicheskim-priemam-igry-v-napadenii-uchebno-metodicheskoe-posobie.html>

11. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. В.А.Лепешкин. https://mirlib.ru/knigi/samooborona_i_sport/353564-basketbol-podvizhnye-i-uchebnye-igry.html

Учебно-информационное обеспечение:

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000., 368 с. https://www.studmed.ru/belyaev-av-savina-mv-voleybol_ff8fe04c0ef.html

2. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2003., 112 с.

3. Железняк Ю.Д., Ю.М. Портнова Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства. - М.: Издательский центр «Академия», 2004, 396 с.

4. 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., 109 с.

5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г., 255 с.

6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г., 127 с.

7. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2004 г., 520 с.

8. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г., 160 с.
9. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
11. Железняк Ю.Д., Куянянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. - М.: М.: Физкультура и спорт, 1978. — 224 с. с ил.
13. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. - Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2009.- 45 с.
14. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с., Физкультура и спорт, 1978. – 334 с.

Литература для обучающихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-22-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС, 2010 г., 144 с.
https://www.studmed.ru/rodichenko-v-s-ivanov-s-a-i-dr-tvoy-olimpiyskiy-uchebnik_0e20369747a.html
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1988., 192 с.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт.1982.

Кадровое обеспечение:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.