

Администрация города Дзержинска Нижегородской области
Управление культуры, молодежной политики и спорта
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1 ИМЕНИ Э.А.ПАПЕРТЕВА»**

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МБУ ДО «СШ №1
имени Э.А.Папертева»
Протокол от «25»августа2023г№5

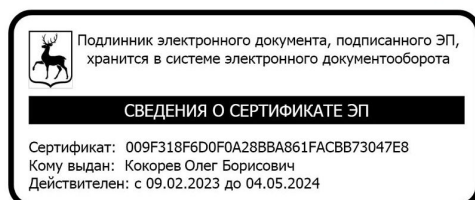
УТВЕРЖДЕНО:
Приказом № 1409 от 25.08.2023 г.
Директор МБУ ДО «СШ №1
имени Э.А.Папертева»
(О.Б.Кокорев)



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации программы – 2 года

Разработчик программы:
Попова И.А.
Заместитель директора
по учебной работе



г. Дзержинск,
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3 стр.
1.1. Цели.....	4 стр.
1.2. Задачи.....	4 стр.
1.3. Результаты освоения программы.....	4 стр.
1.4. Контингент.....	5 стр.
2. Учебный план	5 стр.
3. Календарный учебный график	7 стр.
4. Рабочие программы изучаемых разделов	8 стр.
5. Оценочные материалы	14 стр.
6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы	16 стр.
7. Методические материалы	17 стр.
Перечень информационного обеспечения программы	20 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», (ред. от 30.09.2020).

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сохранение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

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 несколько групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма.

Волейбол – командная игра. Поэтому 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. должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Отличительными особенностями программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия

и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года вместо выбывших могут набираться новички. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее-Программа) разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующая деятельность спортивных школ и основополагающих принципов спортивной подготовки юных спортсменов, результатов научных исследований и передовой спортивной практики.

1.1. Цели Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся,
- развития базовых двигательных умений, навыков и качеств, необходимых для решения задач спортивно-оздоровительного этапа,
- эффективная организация процесса набора и селекции детей желающих и способных заниматься волейболом.

1.2. Основные задачи:

- овладение основными игровой деятельностью с использованием элементов правил игры в волейбол;
- формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организм;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям

1.3. Результатом освоения Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья обучающихся;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

В области теории и методики физической культуры и спорта знания:

- истории развития этого вида спорта;
- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- об основах тренировочного процесса;
- о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы,

координации, выносливости);

- в воспитании личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты, связанные с:

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

- воспитанием настойчивости, решительности, целеустремленности

- воспитанием у занимающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

- воспитанием у занимающихся творческой инициативы.

Оценка качества образования по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта ведется на русском языке.

1.4. Контингент обучающихся

На обучение зачисляются обучающиеся в возрасте 7 - 16 лет, желающие заниматься волейболом, имеющие письменное разрешение врача и заявление родителя (законного представителя).

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта - 2 года.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» включает в себя учебный план сроком освоения 2 года, который является её неотъемлемой частью.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеобразовательной программе по баскетболу;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся определенного возраста.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:
Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос,

Раздел «Практическая подготовка» - выполнение контрольных упражнений
 Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

Таблица №1
 Для групп СОГ-1года

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
1	Теоретическая подготовка	6	Устный опрос
2	Практическая подготовка	270	Выполнение контрольных упражнений
3	Итого часов:	276	

Для групп СОГ-2года

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
1	Теоретическая подготовка	14	Устный опрос
2	Практическая подготовка	262	Выполнение контрольных упражнений
3	Итого часов:	276	

Длительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на спортивно-оздоровительный этап подготовки

Год обучения	возраст	Минимальная наполняемость групп	Максимальный количественный состав групп	Максимальный объем часов в неделю	Требования к освоению программы
1год	7-8лет	15человек	20человек	6* часов	Посещаемость занятий. Сдача контрольных нормативов
2год	9-16 лет	15человек	20человек	6* часов	Посещаемость занятий. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях

*В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Соотношение тренировочного процесса по разделам подготовки

1 год подготовки Часы	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка			
		Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка
46недель	2%	60%	20%	16%	2%
276	6час	165час	55час	44час	6час

2 год подготовки Часы	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка			
		Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка
46недель	5%	44%	26%	20%	5%
276	14час	121час	72час	55час	14час

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает

годовой календарный учебный график из расчета 46 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- практические занятия;
- промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя). Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренер-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающийся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год

Продолжительность учебного года

Начало учебного года — 01 сентября; окончание учебного года — 18 июля.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 25 сентября.

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	18 июля
Продолжительность учебного года	46 недель (6 часов в неделю, 276 часа в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	12.00–13.00
Начало занятий	8:00
Окончание занятий	20:00
Сроки и продолжительность каникул	Зимние каникулы (<u>31 декабря по 08 января</u>), летние каникулы (<u>19 июля по 31 августа</u>). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, турниры в группах, организуется культурно-воспитательная работа с обучающимися, допускается

	самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.
--	--

Учебный план распределения учебных часов (46 недель)

Таблица №2
Для групп СОГ-1года

Разделы	Часы	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	
1. Теоретическая подготовка	6	2				2		1		1			
2. Практическая подготовка	270	22	28	26	26	24	26	25	26	25	26	16	
Всего час	276	24	28	26	26	26	26	26	26	26	26	16	

Для групп СОГ-2года

Разделы	Часы	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	
1. Теоретическая подготовка	14	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	
2. Практическая подготовка	262	22	27	25	25	24	25	25	25	25	25	15	
Всего час	276	24	28	26	26	26	26	26	26	26	26	16	

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы учащимися и подразделяется на несколько разделов: теоретическая подготовка, практическая подготовка.

Основной формой учебного процесса является занятие.

Тренировка, как система обучения, в процессе физического воспитания затрагивает одну из сторон дидактики – физическое образование, под которым понимается освоение обучающимися рациональных способов, приемов, технических действий управления своими движениями, приобретение таким образом необходимой в соревновательной деятельности, школы двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических взаимодействиях.

Приобщение к соревновательной деятельности.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, просмотр видео материалов, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Таблица №3
Для групп СОГ-1года

№	Тема	Часы
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
3	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1
4	Основы безопасности в летний период времени	1

Для групп СОГ-2года

№	Тема	Часы
1	История развития современного волейбола	1
2	Воспитание нравственных и волевых качеств юного спортсмена	1
3	Понятие о физической культуре двигательной активности	1
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2
5	Основы техники игры и техническая подготовка	2
6	Основные термины по волейболу	2
7	Правила по мини-волейболу	3
8	Закаливание организма	1
9	Понятие о режиме, его значение	1

4.2. Рабочая программа раздела «Практическая подготовка»

Таблица №4
Для групп СОГ-1года

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	163
2	Специальная физическая подготовка	55
3	Техническая подготовка	44
4	Тактическая подготовка	6
7	Промежуточная аттестация	2
	Итого:	270

Для групп СОГ-2года

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	121
2	Специальная физическая подготовка	70
3	Техническая подготовка	55
4	Тактическая подготовка	14
7	Промежуточная аттестация	2
	Итого:	262

4.2.1. Физическая подготовка

- **Общефизические упражнения**

- ✓ **Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
- ✓ **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.
- ✓ **Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
- ✓ **Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.
- ✓ **Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.
- ✓ **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

4.2.2. Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения

- ✓ **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 10 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, количество препятствий от 4 до 10) Прыжки через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1кг) из различных положений. Упражнения и игры с малыми мячами, такие как настольный теннис и бадминтон. Игра в парах с теннисным мячом у стены. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Челночный бег на короткие отрезки, эстафеты, ускорения.
- ✓ **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подачи мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация поднять руку вверх в продолжении замаха, имитация подброса мяча, имитация ударного движения. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, набивного мяча весом 0,5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»).Бросок утяжеленного мяча от груди двумя руками из положения седа на пятках
- ✓ **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и волейбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в

стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Беговые и прыжковые упражнения в координационной лестнице Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Броски мяча в баскетбольное кольцо с различных расстояний. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Бросок волейбольного мяча в прыжке с поворотом на 90градусов, 180градусов. Броски теннисного мяча в мишень в прыжке с перехватыванием мяча из одной руки в другую. Прыжки через резиновый амортизатор с ловлей мяча. Ловля мяча с перекатом на бедро-спину. Бросок мяча от груди двумя руками с перекатом. Кувырок вперед (назад) с последующей ловлей волейбольного мяча. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

- ✓ **Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

4.2.3 Техническая подготовка

Учебный материал технической подготовки

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5- 3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы

площадки, правую, левую половины площадки.

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

Техника защиты:

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Тактическая подготовка:

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

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

Тактика защиты 1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направлен его соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками 84 _ Волейбол зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при сис

4.2.6. Соревнования

1-й этап (вторая половина ноября).

В форме игры проводятся различные эстафеты, в ходе которых также оцениваются двигательные способности детей. В форме соревнований осуществляется прием контрольных нормативов по следующим тестам: бег на 30 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места.

2-й этап (через три месяца после 1-го этапа, вторая половина февраля) В форме соревнований проводятся названные выше три теста, подвижные игры («Выбей мяч», «Воробьи и вороны», «Мяч вверх», «Резиночка») и игры в мини-волейбол.

3-й этап (через два месяца после 2-го этапа, конец апреля - начало мая).

Принимаются контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (те же три теста, тест «Елочка»), проводится турнир по мини-волейболу.

Особенности образовательного процесса.

Учебный материал программы распределяется в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Представленные в программе темы создают целостную систему подготовки.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения учащимися образовательной программы. В процессе обучения проводится **промежуточная аттестация**, а по окончании освоения образовательной программы также проводится промежуточные аттестация. Теоретическая подготовка сдается в форме устного опроса.

5.1. Промежуточная аттестация.

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы по виду спорта «баскетбол» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

5.2. Организация процесса аттестации.

Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года (в мае). Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей). Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольных испытаний.

5.3 Формы проведения аттестации.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:
Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос, беседа.

Раздел «Практическая подготовка» - выполнение контрольных упражнений

5.4 Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренер-преподаватель самостоятельно во время проведения занятий.

5.5 Система и критерии оценок при проведении аттестации.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся.

Выполнение определяется следующими оценками: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал».

Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольно-переводным нормативам.

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Форма справки утверждается директором организации.

5.6. Итоги проведения промежуточной аттестации

Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся:

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос, беседа, просмотр видео материалов

Вопросы:

1. Что такое физкультура (отличие от понятия спорт)?
2. Какое значение имеет физкультура для укрепления здоровья?
3. Когда в России начали играть в волейбол?
4. Что такое воля, какие волевые качества воспитывает спорт?
5. Что такое нравственность (мораль), что лежит в основе, какое значение это имеет в спорте?
6. Какие функциональные изменения обеспечивают повышение работоспособности?
7. Что относится к личной гигиене?
8. Какие требования предъявляются к спортивной одежде?
9. Как избежать травм? (причины и профилактика)
10. Что такое техническая подготовка? (какие виды)
11. Что такое тактическая подготовка?
12. Начало игры и конец игры, размеры площадки?
13. Передвижение игроков с мячом, без мяча?
14. Замена игроков?
15. Зоны площадки?

№	Кол-во правильных ответов на теоретические вопросы	Результат
1	7-15 ответов из 15	Сдал

2	1-6 ответов из 15	Не сдал
---	-------------------	---------

Раздел «Практическая подготовка»

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

	Прыжок в длину с места (см)		Прыжок в высоту (см),		Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	Не менее сдал	Не менее сдал	Не менее сдал	Не менее сдал	Не менее сдал	Не менее сдал
до года	110	105	20	16	3,3	3,1
свыше года	130	120	30	25	8	6

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Организационно-педагогические условия.

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость групп: 10-20 человек.

Продолжительность одного занятия: 2 часа (2 x 45 минут, перерыв 5 минут).

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

Таблица учебно-тренировочной работы и требования по организации

Год обучения	возраст	Минимальная наполняемость групп	Максимальный количественный состав групп	Максимальный объем часов в неделю	Требования к освоению программы
1год	7-8лет	15человек	20человек	6* часов	Посещаемость занятий. Сдача контрольных нормативов
2год	9-17 лет	15человек	20человек	6* часов	Посещаемость занятий. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 46 недель.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной тренировочной нагрузке 6 академических часов.

По итогам прохождения каждого раздела проводится промежуточная аттестация.

6.2. Материально-техническое обеспечение.

Требования к материально-техническому обеспечению:

- наличие зала для проведения занятий;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для освоения Программы (стойки волейбольные, сетка волейбольная с антеннами, мячи волейбольные, мячи теннисные, конусы (фишки), секундомер).

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья обучающихся, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю.

Основные средства и методы тренировки.

Основные средства это упражнения.

Общеразвивающие физические упражнения (строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения для развития силы);

Специально-подготовительные упражнения (упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска);

Упражнения для развития игровой ловкости (подвижные и спортивные игры, эстафеты, упражнения из легкой атлетики, гимнастики);

Упражнения для специальной выносливости (подвижные игры, бег на различные дистанции, серийные упражнения циклического и общеразвивающего характера, круговая тренировка)

Основным методом работы на данном этапе является игровой. Для целенаправленного воспитания физических качеств можно использовать переменный, повторный, соревновательные методы, а также круговую тренировку.

Особенности обучения.

Тренировочный процесс направлен на расширение арсенала общих двигательных навыков и на начальное разучивание основных приемов техники баскетбола. При разучивании следует главным образом обращать внимание на правильность выполнения структуры движения без напряжения. Для этого тренер-преподаватель должен:

- 1) создать целостное представление о техническом приеме, дать установку на овладение им;
- 2) научить возможно более точному по внешней форме и характеру усилий выполнению действия и сформировать общий ритм двигательного акта;
- 3) предупредить и устранить грубые ошибки.

Общее представление о двигательном действии создается путем показа, рассказа или объяснения. Изучая любой технический прием, необходимо сразу же дать информацию о его целесообразности использования в игровых условиях, то есть придать ему тактическое направление, что способствует решению главной задачи тактической подготовки на данном этапе – развитию игрового мышления. Различные игровые упражнения с простейшими передвижениями в квадратах, по кругу, в тройках, в парах, со встречными передвижениями, с пересечениями, внезапными изменениями заданий по зрительным, звуковым сигналам повышают эффективность овладения индивидуальными и элементарными групповыми тактическими действиями баскетболистов.

Обучение техники и тактике баскетбола необходимо вести в единстве с развитием двигательных качеств.

Комплексные упражнения, направленные на решение задач физической и технико-тактической подготовки, подводят юных волейболистов к игровой подготовке, где наиболее полно проявляется тесная взаимосвязь физических качеств, техники, тактики, и межличностных отношений игроков. Кроме комплексных упражнений этому способствуют многочисленные подвижные игры игра в баскетбол на площадке уменьшенных размеров, по сокращенному времени, с меньшим количеством игроков, по упрощенным правилам.

Содержание и методика работы по предметным областям, разделам (этапам, периодам) подготовки в рамках Программы.

Данная программа рекомендует поэтапное построение тренировки (в программе дан примерный планы-график подготовки) для групп СОГ, Каждый большой годичный цикл (макроцикл) состоит из двух циклов, каждый цикл завершается соревнованиями по итогам полугодия, в том числе в период каникул, а подготовка к ним планируется в три этапа (сентябрь – ноябрь, декабрь – февраль, март – май). В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроцикле (четыре недели месяца)

Содержание средств подготовки, которые должны соответствовать этапу подготовки условно можно назвать:

1. общий подготовительный этап

в этом цикле преобладает обучение новому материалу и физическая

подготовка

2. специально подготовительный
в этом цикле увеличивается объем упражнений технико-тактических, их совершенствование в игровой направленности
3. предсоревновательный
в этом цикле задачи физической подготовки решаются только специализированными средствами
4. соревновательный
в этом цикле проводятся соревнования, товарищеские встречи, прием контрольных нормативов в виде соревнований

Физические упражнения подбираются с учетом возрастных особенностей детей. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта:

- укрепление и сохранение здоровья;
- оптимальное развитие физических качеств;
- и гармоничное развитие физиологических функций;

Применяют упражнения условно разделенные на четыре основные группы.

К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это старты по команде на длинные и короткие дистанции, передачи и броски мяча на скорость, передвижения с разнообразными заданиями, спортивные игры и т.д.

Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения с собственным телом, с предметами и снарядами, гимнастические и акробатические дисциплины, упражнения для всестороннего физического развития спортсмена.

В третью группу входят подготовительные, образовательные, специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят подвижные игры, разнообразные эстафеты.

Теоретические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, получают знания по истории физической культуры и спорта в России, о воспитании нравственных и волевых качеств юного спортсмена, влияние физических упражнений на организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом, основам техники и тактики игры, правила игры в мини-волейбол.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства

коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Психологическая подготовка юных обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий на основе требовательности тренера-преподавателя, хорошей организации занятий, соблюдения занимающимися установленных правил внутреннего распорядка, строго соблюдения режима учебы и тренировки. Основное условие дисциплинированности обучающихся – его сознательное отношение к тренировкам и к соревнованиям. Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся. Тренер должен стимулировать положительные стремления обучающихся и бороться с проявлением отрицательных черт характера, как ложное самолюбие, превосходство над другими, зазнайство. В процессе тренировок предусматривается развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

Техника безопасности в процессе реализации программы

Для предотвращения травм на занятиях баскетболом необходимо учитывать основные причины травматизма: приступать к упражнениям без предварительной разминки и растяжки мышц; занятия в одежде и обуви не приспособленной для занятий волейболом (скользящая подошва, сковывающая одежда и мешающая нормальной амплитуде движений); плохое самочувствие.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения на занятиях, во время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., Советский спорт 2009г.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
4. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки

спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.

7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.

9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

10. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

11. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М., 2000.

12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

13. Фомин Е.В., Ананьин А.С., Дворников А.В., Григорьев В.А. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (этап начальной подготовки) методические рекомендации Москва, 2020г.

Интернет-ресурсы:

Российское образование Федеральный образовательный портал

<http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://fcior.edu.ru/>

Единая коллекция Информационных цифровых образовательных ресурсов

<http://school-collection.edu.ru/>

Единое окно к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

Министерство образования и науки РФ минобрнауки.рф