

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 5

Принята
педагогическим советом
МАОУ СОШ № 5
Протокол № 1 от 30.08.2024

Утверждена
приказом директора МАОУ СОШ № 5
№ 90-Д от 30.08.2024


Д.Е. Артюгин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 8 лет

**Автор-разработчик: Пинегина Марина Александровна,
педагог дополнительного образования**

с. Николо-Павловское
2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ВОЛЕЙБОЛ» направлена на всестороннее физическое развитие обучающихся, совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

1.1. Основания для проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ВОЛЕЙБОЛ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ВОЛЕЙБОЛ» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- 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»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом МАОУ СОШ №5;
- локальными нормативными актами МАОУ СОШ №5, регламентирующими образовательную деятельность.

1.2. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.3. Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания, он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развить физические и нравственные возможности человека.

Игровые виды спорта, в том числе и волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований.

Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Здесь выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены: как бы хорошо не играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он, и наоборот, как бы плохо спортсмен не играл, если команда выиграла, то выиграл и он.

Еще одна особенность волейбола состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности для достижения спортивного результата обуславливает требование надежности и стабильности навыков, слаженной работы действий (индивидуальных, групповых, командных).

Важнейшим качеством для игроков является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов.

Волейбол отличается быстрыми, разнообразными действиями участников. Обстановка, в которой происходят эти действия, постоянно изменяется, что требует от игроков быстрых, самостоятельных решений. Им часто приходится варьировать скоростью, направлением и интенсивностью передвижения, использовать двигательные навыки в различных связках и сочетаниях. Данный вид спорта является хорошим средством развития у занимающихся быстроты, ловкости, выносливости, ориентировки, самостоятельности, инициативности. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков делает волейбол средством физического воспитания, а создание во время игры благоприятных возможностей для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи объясняет то, что волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у юных спортсменов поведенческих установок, волейбол своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

1.4. Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям разного возраста, не получившим ранее практики занятий волейболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям волейболом, получить социальную практику общения в детском коллективе. Данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие занимающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом спортсмене.

Весь период обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники игры в волейбол, начальный опыт игровой деятельности. В процессе овладения специфической деятельностью волейболиста укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Этим определяется концепция программы.

Построение тренировочного процесса базируется на основных общепедагогических и специфических принципах физического воспитания юных спортсменов:

Принцип возрастной адекватности обязывает предусматривать общие широкие физические воздействия на организм занимающихся, разностороннее физическое развитие детей, формирование у них широкого круга двигательных умений и навыков с учетом сенситивности каждого возраста для развития определенных физических качеств.

Принцип сознательности и активности направлен на побуждение детей к оптимальной двигательной активности и формирование у них глубоко осмысленного отношения к физическим упражнениям, устойчивого интереса к занятиям волейболом и потребности к физкультурно-спортивной деятельности. Ориентирует на целостное формирование мировоззрения занимающихся

посредством расширения межпредметных связей и всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Принцип достаточности и сообразности определяет распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности юных спортсменов.

Принцип наглядности обязывает строить тренировочный процесс с широким привлечением органов чувств в зрительной, слуховой и двигательной формах.

Принцип доступности и индивидуализации означает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям каждого занимающегося и определенной группы в целом с учетом их готовности к обучению, выполнению той или иной тренировочной нагрузки и исключением негативного, вредного последствия для организма детей от чрезмерных, непосильных тренировочных нагрузок, требований, заданий.

Принцип вариативности, обосновывающий планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями спортсменов, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса (спортивный зал, открытые площадки, оборудование и инвентарь), региональными климатическими условиями. Этот принцип предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств, методов и нагрузок, направленных на решение определенной учебной задачи.

Принцип непрерывности раскрывается при освоении двигательных действий и технических приемов игры в дидактических правилах: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям», при развитии каждого физического качества в строгой последовательности предъявления повышенных требований к функциям растущего организма с использованием физических нагрузок более высоких, чем те, к которым организм привык. Непрерывность должна обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий и устранить большие перерывы между ними с целью исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено.

Принцип последовательности в построении тренировочного процесса заключается в тенденции от общего широкого фундамента физической подготовки к более глубокой специализированной для волейболиста подготовке в наслаивании эффекта от проведенного занятия на эффект предыдущих занятий с целью кумуляции этих эффектов учитывая, что сформированные двигательно-координационные связи очень нестойки и быстро угасают при их неподкреплении.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха определяет суммарность и максимальность эффекта занятий, а учет гетерохронности (разновременности) восстановления различных сторон оперативной работоспособности исключает отрицательные последствия нагрузок. Целесообразное применение оптимальных интервалов отдыха между упражнениями в рамках одного занятия и между отдельными занятиями значительно повысит эффективность подготовки юных волейболистов.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий предусматривает планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма.

Принцип системности устанавливает тесную взаимосвязь содержания всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Отступление от одного из принципов может разладить весь сложный процесс физической и технической подготовки юного волейболиста и сделать почти бесплодным большой труд тренера и его учеников.

В процессе обучения у занимающихся сформируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщатся к здоровому образу жизни, приобретут привычку заниматься физическим трудом, а умственная нагрузка будет компенсироваться физической. В целом, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, укрепляют здоровье. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу,

смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

1.5. Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Адресатом программы являются обучающиеся 8-17 лет. Набор в группы свободный, состав групп является постоянным, количество обучающихся в группе – 12 - 18 человек. В группы зачисляются дети, желающие заниматься волейболом независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.6. Режим занятий

Занятия с группами проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

1.7. Объем дополнительной общеразвивающей программы

Общее количество учебных часов – 68.

1.8. Срок освоения дополнительной общеразвивающей программы

Представленная программа рассчитана на 8 лет обучения.

1.9. Уровневость дополнительной общеразвивающей программы

Программа носит дифференцированный и вариативный характер, содержание программы распределяется по уровням освоения: стартовый, базовый, продвинутый.

Уровень обучения	Часов в неделю	Кол-во недель	Всего часов в год
Стартовый уровень (8-12 лет)	2	34	34
Базовый уровень (12-15 лет)	2	34	34
Продвинутый уровень (15-17 лет)	2	34	34

Стартовый уровень (8-12 лет) предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально /физическая и техническая подготовка/ и коллективно /подвижные игры, мини - волейбол/. Возраст 8-12 лет.

Задачи этапа:

- Привитие стойкого интереса к занятиям спортом, к волейболу.
- Развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешное овладение навыками игры.
- Обучение основам техники и тактики игры.
- Приучение к игровой и соревновательной деятельности.

Содержание подготовки:

1. Упражнения для развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата, совершенствования жизненно важных двигательных навыков, подвижные игры, эстафеты, пионербол и баскетбол по упрощенным правилам.
2. Подготовительные упражнения для развития специальных качеств и способностей, облегчающих овладение техникой игры и тактическими действиями.
3. Подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике, способствующие овладению рациональной техникой игры и тактическими действиями.
4. Подготовительные к волейболу игры, мини-волейбол, учебные игры с заданиями, контрольные игры.
5. Подготовка и сдача нормативных требований (соответственно возрасту).
6. Теоретические занятия, предусмотренные программой.
7. Соревнования по физической подготовке, технике игры, мини-волейболу (8-10 лет), волейболу (11-12 лет).

8. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов (физического развития, физической, технической, тактической, интегральной подготовленности).

Базовый уровень посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики / без акцента на специализацию по игровым функциям/, воспитание соревновательных качеств, применительно к волейболу. Возраст 12-15 лет.

Задачи этапа:

- Повышение уровня общей физической подготовленности, функциональных возможностей.
- Развитие специальных качеств и способностей, необходимых для совершенствования навыков игры.
- Прочное овладение основами техники и тактики, навыками игры.
- Определение игровой функции каждого спортсмена и с учетом этого индивидуализация подготовки.

Содержание подготовки:

1. Подготовка и сдача нормативных требований (соответственно возрасту).
2. Упражнения для развития основных двигательных качеств совершенствования навыков естественных движений, расширение двигательного опыта.
3. Занятия другими видами спорта (гандбол, легкая атлетика, акробатика и т.п.).
4. Упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых при овладении и совершенствовании технических приемов и тактических действий: упражнения с отягощениями, на специальных тренажерах.
5. Подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике, способствующие овладению основным технико-тактическим арсеналом волейбола, в том числе с применением, технических средств.
6. Интегральная подготовка, цель которой - научить спортсменов в соревновательной деятельности реализовать игровые навыки и повышать их надежность. Сюда входят упражнения, в которых в единстве решаются вопросы физической и технической, технической и тактической подготовки, игровые упражнения, учебные игры с заданиями, контрольные и соревновательные игры с установкой на игру и последующим ее разбором.
7. Теоретические занятия, предусмотренные программой.
8. Определение игровой функции каждого спортсмена (связующего, нападающего), индивидуализированные занятия с учетом этих функций, специальные задания в учебных и контрольных играх, установки и разбор соревнований.
9. Оценка уровня подготовленности волейболистов (физического развития, физической, технической, тактической, интегральной, теоретической подготовленности).

Третий этап - «*продвинутый уровень*» - направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в т.ч. игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям /связующие, нападающие/. Возраст 15-17 лет.

Задачи этапа:

- Повышение функциональных возможностей, общей и специальной физической подготовленности до уровня требований, предъявляемых к игрокам в командах высших разрядов.
- Достижение высокого уровня технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации тренировки.
- Достижение высокого мастерства в выполнении игровой функции в команде на базе высокой универсальной подготовленности.
- Достижение стабильности игры (надежности игровых навыков в сложной соревновательной обстановке).

Содержание подготовки:

1. Подготовка и сдача нормативных требований (соответственно возрасту).
2. Упражнения для развития основных двигательных качеств до уровня, обеспечивающего успешное решение задач специальной подготовки.
3. Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата и мышц, несущих основную нагрузку в игре.
4. Упражнения для развития специальных качеств и способностей до уровня, создающего предпосылки для совершенствования технико-тактического мастерства.
5. Индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом игровых функций спортсменов.

6. Интегральная подготовка в условиях более сложных по сравнению с соревновательной деятельностью.
7. Соревновательная подготовка (контрольные игры и участие в соревнованиях).
8. Теоретические занятия по специальной программе.
9. Оценка уровня мастерства волейболистов (физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовленности).

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности. Поэтому спортсмены с учётом выполнения установленных требований могут переводиться на следующий этап в более раннем возрасте.

1.10. Формы обучения

Форма организации занятий: групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая и фронтальная. При групповой форме занятий все обучающиеся одновременно выполняют одно и то же задание. Программой предусмотрено проведение комбинированных занятий: занятия состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает именно практическая часть.

Занятия по технической, тактической, общей физической и специальной физической подготовке проводятся в форме учебно-тренировочных занятий. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, отдельно выделяются занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения обучающих, развивающих и воспитательных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий:

Словесные методы - создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Организация и проведение занятий может осуществляться дистанционно.

1.11. Виды занятий

Учебно-тренировочные занятия, беседа, занятия на открытом воздухе, самостоятельная работа (обучающиеся выполняют индивидуальные задания в течение части занятия), соревнования. Помимо соревнований, предусмотренных учебной программой, обучающиеся имеют возможность принимать участие в сторонних соревнованиях различного уровня.

1.12. Формы подведения результатов

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в соревнованиях, в том числе по ОФП и СФП в организации, и проведении судейства.

2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы

2.1. Цель образовательной программы

Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, освоение двигательной деятельности волейболиста, развитие игровой самостоятельности с элементами творчества.

Программа предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, пионербол, мини-волейбол).

2.2. Задачи образовательной программы

2.2.1. Обучающие

- формирование общих представлений о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека;
- обучение основам техники и тактики игры.
- освоение стоек, перемещений волейболиста и основных технических приемов игры в волейбол;
- приобретение занимающимися необходимых знаний в области волейбола;
- начальное обучение тактическим действиям, основанное на универсальности игроков;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

2.2.2. Развивающие

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом;
- укрепление здоровья занимающихся и содействие гармоничному физическому развитию посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков посредством обучения специфичным двигательным действиям волейболиста;
- развитие базовых для волейболиста физических качеств быстроты, координации (ловкости), гибкости, скоростно-силовых качеств;

2.2.3. Воспитательные

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- Привитие стойкого интереса к занятиям спортом, к волейболу
- Приучение к игровой и соревновательной деятельности
- формирование навыков командного взаимодействия;
- эффективное распределение обязанностей;
- формирование готовности к защите Родины, к деятельности в экстремальных ситуациях;
- формирование потребности в саморазвитии, самоутверждении;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы

3.1. Учебно-тематический план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ВОЛЕЙБОЛ»

Вид подготовки	Год обучения							
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
Теоретическая	1	1	1	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка (ОФП)	34	30	22	20	12	10	6	4

Специальная физическая подготовка (СФП)	8	10	12	12	14	14	14	14
Техническая подготовка	8	10	12	12	14	16	18	18
Тактическая подготовка	8	8	10	10	12	12	12	14
Интегральная подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	2	2	2	2
Соревнования	4	4	6	6	8	8	10	10
Контрольные испытания	2	2	2	2	2	2	2	2
Всего часов	68	68	68	68	68	68	68	68

Соотношение видов подготовки по годам обучения (%)

Этапы подготовки	Теоретическая подготовка	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Инструкторская и судейская практика	Соревнования	Контрольные испытания	всего
1-й год	1%	50%	12%	12%	12%	3%	1%	6%	3%	100%
2-й год	1%	44%	15%	15%	12%	3%	1%	6%	3%	100%
3-й год	1%	32%	18%	18%	15%	3%	1%	9%	3%	100%
4-й год	3%	29%	18%	18%	15%	3%	3%	9%	3%	100%
5-й год	3%	18%	21%	21%	18%	3%	3%	12%	3%	100%
6-й год	3%	15%	21%	24%	18%	3%	3%	12%	3%	100%
7-й год	3%	9%	21%	26%	18%	3%	3%	15%	3%	100%
8-й год	3%	6%	21%	26%	21%	3%	3%	15%	3%	100%

Содержание учебного (тематического) плана

Процесс подготовки волейболистов можно разделить на физическую, техническую, тактическую, интегральную, теоретическую и психологическую составляющие. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены генеральной задачей - совершенным овладением навыками игры в волейбол и достижением высоких спортивных результатов.

Физическая подготовка:

- укрепление здоровья;
- увеличение объема двигательных навыков;
- развитие основных двигательных качеств;
- укрепление систем организма, несущих основную нагрузку в игре;
- развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков;
- развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.

Техническая подготовка:

- овладение структурными звеньями приема;
- сочетание звеньев приема;
- объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях;
- прочное овладение основой приема;
- усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники;

- обеспечение надежности приема в сложных условиях игры;
- формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

Тактическая подготовка:

- сочетание специальных тактических способностей (качеств) с техническими приемами;
- сочетание (чередование, переключение) тактических приемов и их способов;
- изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите;
- изучение групповых тактических действий в нападении и защите;
- изучение командных тактических действий в нападении и защите;
- переключения в выполнении тактических действий - индивидуальных, групповых, командных - отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

Интегральная подготовка:

- установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и психологической, двух последних с предыдущими;
- изучение процесса игры посредством игр, подготавливающих к волейболу, учебной двусторонней игры в волейбол по упрощенным правилам;
- применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейбол;
- система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре.

Психологическая подготовка:

- воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждение, поощрение, наказание и т.д.);
- воспитание волевых качеств в процессе физической, технической, тактической и интегральной подготовки (превышение заданий по сравнению с предыдущими, действия в условиях более сложных, чем на соревнованиях, и т.д.).

Теоретическая подготовка:

- вооружение системой знаний в области физической культуры и спорта, тренировки волейболистов, самоконтроля - посредством лекций, наблюдений на занятиях и соревнованиях, решения тактических задач и т.д.;
- умение волейболиста самостоятельно применять приобретенные знания в практике тренировочной работы.

1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Примерный перечень тем теоретических занятий:

Характеристика волейбола. Этапы развития волейбола в России и в мире. Изменения в технике и тактике волейбола в связи с изменением правил.

Гигиена волейболиста. Режим и питание. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Врачебный контроль.

Самоконтроль волейболиста. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Метание гранаты.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

Спортивные игры: Баскетбол. Бадминтон. Пионербол.

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 разновременно, 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 виса; 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, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, 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 гантелями. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный по 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом -отягощением.
- Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

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

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;

- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:

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

4. Техническая подготовка

Техника - основа спортивного мастерства волейболистов. Анализ основных технических приёмов. Назначение и целесообразность применения того или иного приёма в зависимости от игровой обстановки. Определение понятия тактики игры. Анализ современной тактики волейбола. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите. Взаимодействие двух и трёх игроков.

Техника нападения.

1. Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходные положения)
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;
- сочетание способов перемещений.

2. Действия с мячом.

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;

Отбивание мяча:

- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча, подброшенного партнером;
- с места и после приземления.

Подача мяча:

- нижняя прямая;
- верхняя прямая подача;
- подача в стенку;

- подача через сетку из-за лицевой линии
- Нападающие удары:*
- прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с разбега, удар кистью по мячу).
 - выполнение нападающего удара на специальном тренажере.

Техника защиты.

1. Действия без мяча. Перемещения и стойки:
 - стартовая стойка (исходное положение) - основная стойка;
 - ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;
 - перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;
 - остановка шагом.
2. Действия с мячом:
 - прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;
 - прием снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером, - на месте и после перемещений.

5.Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения нижней подачи;
- выбор места для второй передачи и зоне.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче);
- взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия:

- прием нижней подачи и первая передача в зону 3;
- прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты.

- выбор места при приеме нижней подачи;
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны

6. Интегральная подготовка

1. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.
2. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.
3. Выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники.
4. Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.
5. Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.
6. Чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.
7. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.
8. Учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.
9. Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

7.Участие в соревнованиях

Участие в официальных соревнованиях различного уровня, выполнение установок на игру. Разбор игр.

В систему подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет

тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения.

Для юных волейболистов можно проводить соревнования по мини-волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами (2х2, 3х3, 4х4) с использованием освоенных технических приемов.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

8. Судейская практика

Разбор и изучение правил игры. Методика судейства. Организация и проведение соревнований по волейболу. Разбор систем розыгрыша - круговой, с выбыванием и смешанный. Учёт и оформление результатов соревнований. Положение о соревновании. Роль судьи как воспитателя. Права и обязанности судьи.

Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы спортсменов. Занимающиеся готовятся к роли помощника педагога для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности занимающихся.

Спортсмены должны **знать и уметь**:

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Правила игры в волейбол
3. Умение вести наблюдения за занимающимися
4. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).
5. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

3.4. Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- умения организовывать собственную двигательную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать с членами команды в достижении общих целей и соперниками в соревновательной деятельности;

— умения доносить информацию в доступной, терминологически правильной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

— характеризовать действия и поступки в тренировочной и игровой деятельности, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и приобретенного опыта;

— находить ошибки при выполнении двигательных действий, отбирать способы их исправления из освоенных;

— общаться и взаимодействовать с другими занимающимися на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную тренировочную, игровую и соревновательную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную тренировочную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в технических приемах игры и жизнеобеспечивающих движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки волейболиста, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении с членами команды, соперниками, тренерами и родителями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия волейболиста, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие с членами команды на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) игровых ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении результата тренировочной и соревновательной деятельности;
- оказывать бескорыстную помощь членам команды и в случае необходимости соперникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств двигательной деятельности волейболиста;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с другими видами деятельности;
- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и лучшей физической подготовки человека к любому виду деятельности;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств и степень овладения техническими приемами игры в волейбол;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку занимающимся с более низким уровнем физического развития и овладения техническими приемами игры в волейбол, Доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками разминку, подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения тренировочных занятий;
- организовывать и проводить занятия с элементами двигательной деятельности волейболиста, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время тренировочных и самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать с другими занимающимися по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять технику элементов игры в волейбол, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- проявлять информационные умения в момент выполнения двигательных действий и технических приемов игры с целью предупреждения и исключения ошибки;
- находить отличительные особенности в выполнении технического приема разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы;
- правильно выполнять освоенные технические приемы игры в волейбол в различных

изменяющихся, игровых и вариативных условиях.

Итогом изучения программы является формирование следующих знаний и умений:
Обучающийся по окончании курса должен знать:

Содержание подготовки:

- Упражнения для развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата, совершенствования жизненно важных двигательных навыков, подвижные игры, эстафеты, пионербол и волейбол по упрощенным правилам.
- Подготовительные упражнения для развития специальных качеств и способностей, облегчающих овладение техникой игры и тактическими действиями.
- Подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике, способствующие овладению рациональной техникой игры и тактическими действиями.
- Подготовительные к волейболу игры, мини-волейбол, учебные игры с заданиями, контрольные игры.
- Подготовка и сдача нормативных требований (соответственно возрасту).
- Теоретические занятия, предусмотренные программой.
- Соревнования по физической подготовке, технике игры, мини-волейболу.
- Оценка уровня подготовленности юных спортсменов (физического развития, физической, технической, тактической, интегральной подготовленности).

4. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной образовательной программы «ВОЛЕЙБОЛ»

4.1. Условия реализации программы:

Занятия проводятся в спортивном зале МАОУ СОШ № 5 с. Николо-Павловское.

Материально-техническое обеспечение:

1. сетка волейбольная- 1 шт.
2. стойки волейбольные- 2 шт.
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-2 шт.
5. гимнастические маты-3 шт.
6. скакалки- 5 шт.
7. мячи набивные (масса 1 кг)- 3 шт.
8. мячи волейбольные – 2 шт.
9. рулетка- 1шт.
10. Мячи набивные 0,5 кг, 1 кг;
11. Теннисные и резиновые мячи для специальных упражнений,

Информационное обеспечение:

Интернет-ресурсы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования первой квалификационной категории Пинегина Марина Александровна, образование высшее (НТГСПА, 2013).

Методические материалы:

Методические пособия, демонстрационные программы, учебная и техническая литература.

Периодика.

4.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В течение года проводится три вида контроля:

- входящий;
- промежуточный;
- итоговый.

Входящий контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков спортсменов группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы педагога в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП. (Приложение №1)

Промежуточный контроль умений, навыков предназначен для отслеживания динамики обученности юных волейболистов, коррекции деятельности педагога и спортсменов для улучшения спортивных результатов. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: контрольные испытания по технике (Приложение №2) и анализ результатов соревновательной деятельности.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого спортсмена и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках спортсменов с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения спортсменами комплекса тренировочных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП И СФП, теоретический опрос. Результаты контроля фиксируются тренером в протоколе.

5. Список литературы

Для педагога и обучающихся

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. - М., ВФВ, 2010.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
6. Железняк Ю.Д., Купянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
7. Железняк Ю.Д., Костюков В.В., Чачин А.В. «Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). – М., 2016.
8. Клещев Ю., Фурманов А., Юный волейболист. – М., 2009
9. Кривошеин А.А. Прогнозирование роста и развития детей, Санкт-Петербург, 1996.
10. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
11. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. -М., 1998.
12. Никушпушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
14. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов/Методические рекомендации.- ВФВ, М.,2009
15. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М., 1995.
16. Специальная физическая подготовка юных волейболистов/Методические рекомендации.- ВФВ, М.,2009
17. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
18. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М 2000.
19. Тудор О. Бомпа, Подготовка юных чемпионов.- М.:АСТ, Астрель 2003
20. Филип В.П. Теория и методика юношеского спорта. - м.,
21. Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол. – М.: Советский спорт, 1989

Содержание и методика контрольных испытаний по физической подготовке

Физическая подготовка.

1. *Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).
2. *Бег 30 м: 5х6м.* 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.
3. *Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.
4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* 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 50х50 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.
5. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
6. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. 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. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

Оценка технической подготовленности.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2

	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13 14	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15 16 17	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1

	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11 12 13 14	3 4 6 8	2 3 5 6	1 2 3 4	0 1 2 3	2 3 6 6	1 2 5 5	- 1 3 3	- - 2 2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15 16 17	6 7 8	5 6 7	4 4 5	3 3 4	5 6 7	4 5 6	3 3 4	2 2 3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 6	3 5 5	2 4 4	4 6 6	3 5 5	2 4 4	1 3 3

Блокирование	1.Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2.Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1