

Комитет молодежной политики, физической культуры и спорта города Курска
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа №2»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» 03 _____ 2023 г.
Протокол № 1 _____

Утверждаю
директор МБУ ДО «СШ №2»
Токарев Ю.Н.
Приказ от «06» 06 _____ 2023 г.
№ 85-02 _____



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся – 8-18 лет
Срок реализации- 1 год

Автор-составитель:
Шаталова Наталья Михайловна,
тренер-преподаватель

г. Курск, 2023 г.

Содержание

1.Комплекс основных характеристик Программы.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель программы.....	4
1.3.Задачи программы.....	4
1.4.Планируемые результаты.....	5
1.5.Содержание программы.....	5
2.Комплекс организационно-педагогических условий.....	11
2.1.Календарный учебный график.....	11
2.2. Оценочные материалы.....	11
2.3.Формы аттестации.....	12
2.4. Методическое материалы.....	12
2.5.Условия реализации программы.....	13
3.Рабочая программа воспитания.....	14
4.Список литературы.....	15
Приложение 1.....	17

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол» разработана с учетом:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в ред. От 31.07.2020 г., с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08. 2020);
- Федерального Закона от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (утв. приказом Минспорта от 15.11.2022 №987).

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни. Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовке к трудовой деятельности и защите родного отечества.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как волейбол развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол». Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – **физкультурно-спортивная.**

Актуальность программы. Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных волейболистов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Спортивная секция по волейболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

По своему воздействию спортивная игра в волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость

принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Уровень программы — базовый.

Адресат программы. Настоящая программа предусматривает комплектование групп с учётом возраста, психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на обучающихся 8-18 лет, девочек и мальчиков, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Группы формируются по гендерному принципу по 15-20 человек.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее). Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Объем и сроки освоения программы: 1 учебный год, количество часов в неделю — 4,5; количество недель — 38. Общий объем учебной нагрузки 171 час.

Режим занятий: программой предусмотрено обучение 2 раза в неделю по 2,15 часа или 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Форма обучения-очная.

Форма занятий — групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

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

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Особенности организации образовательного процесса: традиционная.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1 год.

1.2. Цель программы

Цель программы – формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

1.3. Задачи программы

Обучающие задачи:

- сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- обучить навыкам игры в волейбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;

Развивающие задачи:

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря;

Воспитательные задачи:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;

- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

1.4. Планируемые результаты программы

В результате освоения содержания обучающиеся будут знать:

- историю развития волейбола в мире; историю развития отечественного волейбола и его традиции; тенденции развития и формирования современного волейбола в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в волейболе;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности волейболом;
- способы и правила закаливания;
- размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом, во время посещения соревнований в качестве зрителя;
- правила организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола;
- методику организации и проведения соревнований по волейболу (в школе, во дворе со сверстниками, в лагере отдыха);
- главные волейбольные организации в мире, стране, регионе;
- волейбол в системе Олимпийских игр, лучшие клубы страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах. будут уметь выполнять:
- различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой волейбольной стойках;
- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, при подаче мяча и др.;
- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в подвижные игры с элементами волейбола;
- играть в волейбол по упрощенным и основным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП и СФП, ТТП;
- демонстрировать навыки организации и проведения части занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений – УГТ с элементами волейбола, специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжкового комплекса упражнений, комбинации имитационных упражнений;
- участвовать в соревнованиях по волейболу в школе, муниципалитете, городе, области и т.д.;
- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС;
- анализировать результаты показателей физического развития своего организма;
- анализировать результаты достижений команды вовремя и после соревновательной деятельности;
- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым;
- демонстрировать уважительное отношение к соперникам, представителям команд, судьям и иным организаторам соревнований;
- помогать в организации и подготовке мест проведения занятий;
- осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования;
- организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола;
- вести здоровый образ жизни;
- проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;
- соблюдать правила безопасности во время занятий волейболом.

1.5. Содержание программы

Годовой учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	6	4	2	
1.1	Волейбол – история, правила и современное состояние.	1	1		Фронтальный и индивидуальный опрос
1.2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	1		Фронтальный и индивидуальный опрос
1.4	Теоретико-методические основы физической культуры. Основные механизмы воздействия тренировок на организм.	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
2.	Общая физическая подготовка	109	14	95	
2.1	Развитие выносливость	31	4	27	Наблюдение, опрос, контрольно-тестовые упражнения
2.2	Развитие быстроты	31	4	27	Наблюдение, опрос, контрольно-тестовые упражнения
2.3	Развитие силовых качеств	32	4	28	Наблюдение, опрос, контрольно-тестовые упражнения
2.4	Подвижные игры, эстафеты.	15	2	13	Наблюдение, опрос, контрольно-тестовые упражнения
3	Специальная физическая подготовка	42	7	35	
3.1	Техническая подготовка	32	4	28	Наблюдение, опрос, контрольно-тестовые упражнения
3.2	Технико-тактическая подготовка	6	2	4	Наблюдение, опрос, контрольно-тестовые

					упражнения
3.3	Психологическая подготовка	4	1	3	Наблюдение, опрос, контрольно-тестовые упражнения
4	Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.	14	3	11	Соревнования. Судейство соревнований уровня школы.
Всего		171	28	143	

В группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем учебно-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.

Содержание программного материала

1. Теория

1.1. Волейбол – история, правила и современное состояние.

История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом.

Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников.

Тема 1.2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях

Теория. Техника безопасности: требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом. Организация охраны труда при проведении занятий, учебно-тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

Тема 1.3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Теория. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий. Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика. Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол

Практика. Эссе. Для чего же нам физическая культура?

Тема 1.4. Теоретико-методические основы физической культуры. Основные механизмы воздействия тренировок на организм.

Теория. Средства физической культуры. Методы физической культуры. Основы воспитания физических качеств. Зоны, интенсивность и энергозатраты при физических нагрузках. Основные понятия и составляющие системы спортивной подготовки. Утомление. Признаки утомления при физических нагрузках.

Практика. Выполнение теоретико-методического задания на сопоставление (физические качества – цель и физические качества – средство)

Тема 2. Общая физическая подготовка.

2.1. Развитие выносливости.

Теория. Правила техники безопасности. Перечень базовых упражнений. Техника выполнения. Структура занятий и двигательных действий.

Практика. медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1000м. Преодоление полосы препятствий.

2.2. Развитие быстроты

Теория. Правила техники безопасности. Перечень базовых упражнений. Техника выполнения. Структура занятий и двигательных действий.

Практика. Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. Упражнения с мед.болом.

2.3. Развитие силовых качеств:

Теория. Правила техники безопасности. Перечень базовых упражнений. Техника выполнения. Структура занятий и двигательных действий.

Практика. лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из вися, подъем из вися в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу. Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега

2.4. Подвижные игры, эстафеты

Теория. Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игры. Техника передвижений, передачи эстафеты. Тактика индивидуальных, групповых и командных действий в игре.

Практика Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с вырубкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Техническая подготовка.

Теория. Специальные упражнения, направленные для развития специальных физических качеств. Исходные положения, амплитуда движения.

Практика. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в вися на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Упражнения с противодействием партнера

Наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п. Упражнения для развития быстроты:

-рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;

-прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная);

-рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;

-имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;

-быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития ловкости и координации движений:

-одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности;

-то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;

- одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 900 , 1800 ;
- прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота;
- прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе;
- передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.;
- передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.).

Упражнения для развития силы

- для мышц кисти:
- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;
- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;
- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);
- броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;
- передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1кг.);
- для мышц плечевого пояса:
- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;
- поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;
- в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;
- в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;
- броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния;
- для мышц ног:
- приседания на одной и обеих ногах;
- приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-6 раз за подход; выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 4-6 выпрыгиваний за проход.
- подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 120°), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе;
- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;
- прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;
- прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше; прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
- прыжки на матах, песке, снегу, в воде;
- запрыгивание на предметы различной высоты;
- прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;
- прыжки с отягощением веса 1-3 кг.;
- серии прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития выносливости:

- прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см.;
- серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.);

- выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;
 - выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.;
 - серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6;
 - эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.
- Упражнения для развития гибкости:
- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);
 - наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.
 - пружинистые выпады вперед и в стороны;
 - вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;
 - размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

3.2. Техничко-тактическая подготовка.

Теория. Стойки, перемещения.

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных и.п. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Практика. Передачи мяча.

Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии.

Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки.

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

Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3. Подачи.

Нижняя прямая(боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6 м, 9 м.; через сетку - расстояние 6 м, 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.

Нападающий удар и блокирование.

Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения.

Тактика в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху

Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)

3.3. Психологическая подготовка Практические умения

Теория. Понятие психологической подготовки спортсменов. Средства и методы психологической подготовки спортсменов. Аутотренинг.

Практика. Аутогенная тренировка. Самомассаж. Идеомоторная тренировка. Дыхательная гимнастика. Упражнения на расслабление.

4. Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.

Теория. Правила соревнований. Жесты судей.

Практика. Самостоятельное проведение разминки, фрагмента занятий, судейство на соревнованиях, посещение соревнований (в качестве зрителя, участника).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Год обучения, уровень, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Срок проведения промежуточной аттестации
1	1 год, базовый,	сентябрь	июнь	38	114	171	По 1.5 часа 3 раза в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1.9 мая	май

2.2. Оценочные материалы.

В течение учебного года проводится поэтапная диагностика успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений, уровня физической подготовленности обучающихся на начальном этапе освоения программы.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы за год.

Форма проведения: сдача контрольных нормативов.

Для оценки уровня освоения программы по теме «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится фронтальный и индивидуальный опрос по пройденным темам.

Выявление уровня освоения обучающимся упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3

— Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»			
	Челночный бег 5х6 м	с	не более
			12,0 12,5
	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее
			8 6
	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			36 30

Оценивание уровня физической подготовленности проводится по двум показателям:
 -исходный уровень развития физических качеств обучающегося;
 -реальные сдвиги обучающегося в показателях физической подготовленности за определённый период.

Для контроля уровня освоения программы по теме «Инструкторская и судейская практика» используется проведение практического занятия под наблюдением педагога, участие в организации и проведении соревнований на уровне школы.

2.3. Формы аттестации

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся по предметным областям является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм учащихся. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии учащегося обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса. Основными нормативами в подготовке обучающихся являются:

- общая посещаемость тренировок;
- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Текущий контроль регулярно осуществляется в виде наблюдений, бесед, опросов, бесед, практических заданий по темам, производится во время проведения учебно-тренировочных занятий;

Промежуточный контроль – проводится тренером-преподавателем по итогам работы за первое полугодие согласно контрольно-тестовым упражнениям.

Итоговый контроль – проводится тренером-преподавателем в конце учебного года в форме сдачи контрольно-тестовых упражнений.

Для отслеживания образовательных результатов применяются следующие формы: журнал посещаемости, контрольно-тестовые упражнения

2.4. Методические материалы

Формы организации занятий

На занятиях используются коллективные, групповые, индивидуальные формы организации учебной деятельности. К традиционным формам организации деятельности учащихся относятся: теоретическое и практическое занятие.

Современные педагогические технологии

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, проблемного обучения, дистанционного обучения, игровые технологии, коллективной и творческой деятельности.

Здоровьесберегающие технологии: программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, проведение организационно – воспитательной работы с обучающимися, просвещение родителей.

Психолого–педагогические технологии: психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса; смена видов деятельности, психологическая атмосфера учебного занятия.

Методы обучения

- словесный: рассказ, беседа, лекция;
- наглядный: видеофильмы, видеоролики, презентации;
- практический: показ;
- репродуктивный (воспроизведение, действие по алгоритму);
- проблемный (постановка проблемных вопросов, создание проблемных ситуаций);
- игровой, соревновательный.

Формы проведения организации образовательного процесс

Тематические беседы, практические занятия (контрольные, комбинированные), конкурсы, фестивали, чемпионаты, соревнования, встречи с интересными людьми,

Дидактические материалы

Видеофильмы: История и правила волейбола

2.5. Условия реализации программы

Рекомендованное материально-техническое обеспечение:

Спортивная база:

- зал 9:18; 24 x 12; 18x36;
- открытые плоскостные волейбольные площадки.
- раздевалки (жен, муж)
- душевая, сан узлы

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	10
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	10
8.	Мяч теннисный	штук	10
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2

14.	Скакалка гимнастическая	штук	15
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	15

Кадровое обеспечение.

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения волейболу. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации в сфере физической культуры и спорта.

3. Рабочая программа воспитания

Программа воспитания является компонентом дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «волейбол»

Цель- развитие личности, стремящейся к самосовершенствованию, самоактуализации, самоутверждению, самовыражению, ответственной за поведение в обществе и природе

Задачи воспитания:

- формировать систему базовых ценностей личности;
- приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- формировать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- формировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

Планируемые результаты:

- укрепление физического, психологического и духовного здоровья обучающихся;
- повышение социальной активности и заинтересованности обучающихся;
- формирование мотивов положительной социализации личности, повышения самооценки, адаптация в обществе в целом;
- нормализация и регуляция взаимоотношений педагогов, тренеров и обучающихся; - снижение уровня безнадзорности детей и подростков;
- положительное поведение в школе, в спортивной школе, дома, в социуме.

Методы воспитательной работы: метод убеждения; метод упражнения; -метод оценки и самооценки.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Формы проведения	Срок проведения	Ответственный
1	Разъяснение норм и правил поведения в спортивной школе, требований Устава	беседа	Сентябрь	Тренер-преподаватель
2	Предупреждение травматизма/инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий, во время соревнований	беседа	Сентябрь	Тренер-преподаватель

3	«День города»	Участие в городских мероприятиях	Сентябрь	Тренер-преподаватель
4	Правила поведения на дорогах и общественных местах во время передвижения к месту занятий	беседа	Ноябрь	Тренер-преподаватель
5	Соревнование по волейболу, посвященное Дню народного единства	соревнование	Ноябрь	Тренер-преподаватель
6	Скажи допингу нет	беседа	Ноябрь	Тренер-преподаватель
7	«День Государственного герба Российской Федерации»	беседа	Ноябрь	Тренер-преподаватель
8	Безопасные каникулы	беседа	декабрь	Тренер-преподаватель
9	Соревнование по волейболу, посвященное Рождеству	соревнование	январь	Тренер-преподаватель
10	Дня воссоединения Крыма с Россией	Участие в городских мероприятиях	март	Тренер-преподаватель
11	«День Победы»	Беседа, участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	май	Тренер-преподаватель
12	Безопасные каникулы	беседа	май	Тренер-преподаватель

4. Список литературы

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2012.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2002 (ГНП), 2004 (УТТ), 2006 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2016 г.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
9. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013.
10. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФКиС», 1979 .
11. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2009.
12. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2015.

13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
14. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998. 16.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2012.
17. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г. .
- Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997., Украина, переизд 2017. 1
18. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2019.
19. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2014 г.
20. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2005.
21. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, Изд 8 «Беларусь», 2016 г.
22. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013 г.
23. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1999 г.

Литература для обучающихся:

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.
2. Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.
3. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В., Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. Спорт . 2019.
4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019.
5. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ 2013.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2015.144 с.
7. Тертычная В., Тертычный А. Волейбол для 12-13 летних Новосибирский государственный технический университет. 2018.
8. Теория и практика. Волейбол. Учебник. Изд.Спорт. 2019
9. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.
10. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015.