

Министерство образования Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа пос.Самарский
муниципального района Волжский Самарской области

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
Протокол № 7
от «23» июля 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 179-од от 23.07. 2025г.
Директор ГБОУ ООШ пос.Самарский

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст учащихся: 10-18 лет

Срок реализации программы: 7 лет

Разработчик:
Парахина Евгения Владимировна
Учитель истории

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разноуровневая (далее – Программа) нацелена на овладение знаниями в области вида спорта волейбол.

Волейбол – командная спортивная игра, цель которой ударом рук по мячу переправить его через сетку на сторону соперника, а также создать такие игровые положения, при которых соперник вынужден совершать ошибки. Матч заканчивается, когда одна из команд выигрывает 3 из 5-и партий.

Программа направлена на получение начальных знаний о физической культуре и спорте, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники и тактики волейбола, физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни. Помогает развивать логическое мышление, выстраивать взаимоотношения в коллективе, развивает целеустремленность, смелость, уверенность в себе, патриотизм.

Заниматься имеют возможность юноши и девушки в возрасте от 10 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям волейболом.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальной, как для настоящего, так и для будущего России продолжает оставаться проблема сохранения здоровья детей и подростков.

В соответствии с Программой развития детско-юношеского спорта Самарской области до 2030 года, доля обучающихся в образовательных организациях в возрасте от 5 до 17 лет, занимающихся физической культурой и спортом, должна составить 70% от общего количества обучающихся в общеобразовательных организациях области. К основным задачам относятся:

- создание на территории Самарской области единого физкультурно-спортивного образовательного пространства для физического воспитания и физического развития детей, и подростков;

- создание условий для духовно-нравственного и патриотического воспитания обучающихся в организациях системы детско-юношеского спорта, и гражданской идентичности.

Приоритетным направлением территориального развития Самарской области является всемирная поддержка физической культуры и спорта для детей и молодежи. Данная Программа способствует формированию и совершенствованию необходимых жизненно важных двигательных умений и навыков, нравственно-волевых качеств на основе волейбола. Волейбол является базовым видом спорта Самарской области.

Программа разработана с учетом методических рекомендаций, правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области (ПФДО). Программа предусматривает развитие физических способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом развитии и спортивном совершенствовании. Формирование таких качеств личности, как активность, инициативность, патриотизм, а также умение находить нестандартные решения в соревновательной деятельности, умение ставить и достигать поставленные цели, вести диалог и работать в команде. Программа направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное развитие обучающихся, привлечение их к систематическим занятиям волейболом.

Программа предусматривает участие обучающихся в школьных, районных, окружных, областных спортивных и культурных мероприятиях, спортивных праздниках, которые позволяют сформировать активную гражданскую позицию и пропагандировать здоровый образ жизни. Обучающиеся получают широкий социальный опыт конструктивного взаимодействия и продуктивной деятельности.

Программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании, физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023г. № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Письмо Министерства просвещения РФ от 18.07.2022 № АБ-1951/06 «Об актуализации примерной рабочей программы воспитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017г. № 441);
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020г. № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр общеобразовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области от 18.05.2023г. № МО/2827).

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

Новизной данной Программы является то, что она построена по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности.

*Главным принципом реализации Программы является **разноуровневость**.* Программа предоставляет возможность всем обучающимся заниматься по ней, независимо от способностей и уровня физического, и психического развития. Разноуровневость предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания Программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

Программа состоит из 3-х периодов: по уровню сложности, возрастному и гендерному принципу.

1-ый период «Начальный» – 4 года. Стартовый уровень, формирование стойкого интереса к занятиям волейболом, предполагает овладение начальными знаниями о физической культуре и спорте; всестороннее гармоничное развитие физических способностей, формирование здорового образа жизни, овладение основами техники и тактики волейбола.

2-ой период «Базовый» – 2 года. Базовый уровень, предполагает дальнейшее развитие физических качеств, овладение основными техническими приемами и тактическими действиями в волейболе. Привитие навыков соревновательной деятельности. На данном периоде занимаются обучающиеся имеющие более развитые физические качества и мотивацию к волейболу.

3-ий период «Совершенствование» – 1 год. Продвинутый уровень, предполагает улучшение общей и специальной физической подготовки, дальнейшее совершенствование специализированных знаний, двигательных качеств, технико-тактической подготовки, расширение соревновательной деятельности. Выявление одаренных обучающихся, обладающих незаурядными физическими способностями, и содействие их раскрытию в волейболе.

Каждый период состоит из годовых модулей, построенных на *конвергентном подходе*, взаимном влиянии и взаимном проникновении теоретической, общефизической, специально-физической, технической, тактической и соревновательной подготовки, и все они представляют собой единое целое.

Каждый из уровней Программы предполагает универсальную доступность для обучающихся с любым уровнем физического и психического развития. Каждый уровень отражает: уровень физического развития, мотивированность, уровень психического развития и уровень владения теми или иными компетенциями, соответствующими волейболу.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения юных волейболистов. Она предполагает реализацию параллельных процессов освоения материала на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики стартовых возможностей каждого обучающегося. Максимально отвечает запросу социума.

Программа позволяет работать с юношами и девушками от 7 до 18 лет, объединяя их в группы по гендерному и возрастному принципу, уровню физического развития и спортивной подготовки.

Основные принципы реализации Программы:

- *Разноуровневость* – соблюдение при разработке и реализации Программы принципов, которые позволяют учитывать разный уровень физического развития и разную степень освоения материала;
- *Доступность* – любой обучающийся (юноша или девушка) в возрасте от 7 до 18 лет, имеющий медицинский допуск к занятиям волейболом имеет право заниматься по Программе;
- *Комплексность* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, теоретической, психологической, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и педагогического контроля);
- *Преемственность* – определяет последовательность изложения программного материала по периодам обучения, преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;
- *Индивидуализация* – предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, включение в учебно-тренировочный процесс разнообразного набора тренировочных средств, а также варьирование физических нагрузок.
- *Результативность* – предусматривает положительную динамику прироста индивидуальных показателей по теоретической, физической, технико-тактической и игровой подготовке.

Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Обязательным условием метода является подготовленность обучающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. Используется в виде соревнований различного уровня и как элемент организации занятия.

Каждый обучающийся ориентирован на доступный для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться тренером, товарищами, родителями как успех, как победа над собой. Для этого каждый обучающийся включается в соревновательную деятельность, каждому определен индивидуальный доступный результат, как успех. Обучающиеся успешно освоившие Программу смогут участвовать в соревнованиях районного, окружного и областного масштаба.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ, ЗАДАЧИ, РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Цель Программы – удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом развитии, формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом и воспитание потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачи Программы:

1. Образовательные:

- Освоение и совершенствование специальных двигательных умений, овладение техническими приемами и тактическими действиями в волейболе, навыками игровой подготовки;
- Обучение теоретическим знаниям: о роли физической культуры и спорта в обществе, жизни человека; об основах физической деятельности с личностно-ориентированной направленностью; о развитии олимпийского движения; о виде спорта волейбол;
- Участие в спортивных и культурных мероприятиях различного уровня, спортивных праздниках;
- Выявление одаренных обучающихся.

2. Развивающие:

- Формирование стойкого интереса к систематическим занятиям волейболом;
- Всесторонне гармоничное развитие физических и нравственных качеств, двигательных способностей.

3. Воспитательные:

- Содействие воспитанию у обучающихся патриотических, нравственно-волевых качеств, осознанного отношения к себе и окружающим;
- Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Ожидаемые результаты реализации Программы:

- Овладение обучающимися техническими приемами и индивидуальными и групповыми тактическими действиями, согласно игрового амплуа;
- Овладение теоретическими знаниями: о роли физической культуры и спорта в обществе, жизни человека; об основах физической деятельности с личностно-ориентированной направленностью; о развитии олимпийского движения; о виде спорта волейбол;
- Положительная динамика выступления обучающихся в спортивных и культурных мероприятиях различного уровня, спортивных праздниках;
- Формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- Положительная динамика прироста индивидуальных показателей по общей физической и специальной физической подготовке;
- Воспитание нравственно-волевых и патриотических качеств;
- Формирование культуры здорового стиля жизни.

Личностные результаты:

- Овладеет специальными двигательными умениями, техническими приемами, индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- Овладеет начальными знаниями о закаливании; режиме дня и питания; основах самоконтроля; развитии двигательных качеств, умений и навыков; развитии волейбола в России, мире, правилах соревнований; олимпийском движении; здоровом образе жизни;
- Успешно выполнит тестовые задания и упражнения мониторинга подготовленности;
- Приобретет соревновательный опыт и получит возможность стать членом сборной команды школы, района, области;
- Приобретет устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- Разовьёт двигательные способности: ловкость, быстроту, гибкость, выносливость, силу согласно своему возрасту и физическим данным;
- Воспитает в себе морально-волевые и нравственные качества;
- Приобретет потребность в ведении здорового и активного образа жизни.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Срок реализации данной Программы – 7 лет.

Вид Программы – общеразвивающая.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Общее количество учебных часов по Программе составляет – 1029 часов.

Количество часов по каждому годичному модулю составляет – 147 часов.

Таблица 1

Наполняемость групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы, чел.	Оптимальный состав группы, чел.	Максимальный состав группы, чел.	Количество учебных часов в неделю, ч.
Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	15-20	20	3,5

Согласно порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, данная Программа реализуется в течение 42 недель, включая каникулярное время. Учебно-тренировочный процесс начинается с 1 сентября и заканчивается в июне.

Режим занятий: обучающиеся занимаются 3 или 2 раза в неделю от 45 до 90 минут.

Продолжительность одного академического часа – 40-45 минут.

К учебно-тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий (юноши и девушки), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям волейболом.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
для Начального периода**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов											
		1 год			2 год			3 год			4 год		
		теория	практика	всего									
1	Теоретическая подготовка	7	3	10	6	3	9	6	3	9	4	4	8
2	Общая физическая подготовка	3	57	60	2	48	50	2	47	49	2	43	45
3	Специальная физическая подготовка	2	12	14	2	14	16	3	20	23	3	20	23
4	Техническая подготовка	3	14	17	5	23	28	3	24	27	5	24	29
5	Тактическая подготовка	0	0	0	3	4	7	2	4	6	3	7	10
6	Мониторинг подготовленности	2	6	8	1	8	9	2	8	10	1	8	9
7	Спортивные и подвижные игры	4	30	34	1	18	19	1	11	12	1	8	9
8	Соревновательная подготовка	0	4	4	1	8	9	1	10	10	2	12	14
9	Психолого-педагогическая подготовка	в процессе тренировочного занятия											
10	Восстановительные мероприятия	в процессе тренировочного занятия											
11	Воспитательная работа	в процессе тренировочного занятия											
12	Общее кол-во часов в год	21	126	147	21	126	147	20	127	147	21	126	147
13	Общее кол-во недель в год	–	–	42	–	–	42	–	–	42	–	–	42

Примечание: учебный план учебно-тренировочного процесса для Начального периода рассчитан для проведения учебно-тренировочного процесса в течении года, с учетом работы в каникулярное время.

Максимальный объем тренировочной нагрузки на группы в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 1 час в месяц, с возможностью компенсации в каникулярный период.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
для Базового периода**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов					
		1 год			2 год		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	4	3	7	5	4	9
2	Общая физическая подготовка	2	41	43	1	34	35
3	Специальная физическая подготовка	2	21	23	1	20	21
4	Техническая подготовка	4	28	32	4	30	34
5	Тактическая подготовка	2	9	11	4	11	15
6	Мониторинг подготовленности	1	8	9	1	10	11
7	Спортивные и подвижные игры	0	6	6	0	4	4
8	Соревновательная подготовка	2	14	16	2	16	18
9	Психолого-педагогическая подготовка	в процессе тренировочного занятия			в процессе тренировочного занятия		
10	Восстановительные мероприятия	в процессе тренировочного занятия			в процессе тренировочного занятия		
11	Воспитательная работа	в процессе тренировочного занятия			в процессе тренировочного занятия		
12	Общее кол-во часов в год	17	130	147	18	129	147
13	Общее кол-во недель в год	–	–	42	–	–	42

Примечание: учебный план учебно-тренировочного процесса для Базового периода рассчитан для проведения учебно-тренировочного процесса в течении года, с учетом работы в каникулярное время.

Максимальный объем тренировочной нагрузки на группы в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 1 час в месяц, с возможностью компенсации в каникулярный период.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
Для периода Совершенствование

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	3	3	6
2	Общая физическая подготовка	1	28	29
3	Специальная физическая подготовка	2	21	23
4	Техническая подготовка	5	31	36
5	Тактическая подготовка	6	12	18
6	Мониторинг подготовленности	1	10	11
7	Спортивные и подвижные игры	0	4	4
8	Соревновательная подготовка	2	18	20
9	Психолого-педагогическая подготовка	в процессе тренировочного занятия		
10	Восстановительные мероприятия	в процессе тренировочного занятия		
11	Воспитательная работа	в процессе тренировочного занятия		
12	Общее кол-во часов в год	20	127	147
13	Общее кол-во недель в год	–	–	42

Примечание: учебный план учебно-тренировочного процесса для периода Совершенствования рассчитан для проведения учебно-тренировочного процесса в течении года, с учетом работы в каникулярное время.

Максимальный объем тренировочной нагрузки на группы в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 1 час в месяц, с возможностью компенсации в каникулярный период.

Программа состоит из 3-х периодов:

1-ый период «Начальный» – 4 года. Стартовый уровень, формирование стойкого интереса к занятиям волейболом, предполагает овладение начальными знаниями о физической культуре и спорте; всестороннее гармоничное развитие физических способностей, сохранение здоровья, овладение основами техники и тактики волейбола.

Содержание **годовых модулей Начального периода** предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки. Объем двигательной нагрузки изменяется следующим образом. Возрастает количество часов, отводимых на специальную физическую подготовку, техническую и тактическую. Вместе с этим сокращается количество часов обучения, выделяемых на общую физическую и теоретическую подготовку, а также на подвижные игры. Объем соревновательной подготовки в данном периоде постепенно увеличивается.

Начальный период состоит из 4-х годовых модулей.

Модуль «Оздоровительный» 1-го года обучения решает основные задачи:

- укрепление и поддержание здоровья обучающихся, оздоровление средствами физической культуры и активного образа жизни;
- определение и формирование физического и психического развития;
- обучение правильному выполнению общих физических упражнений, участию в эстафетах и подвижных играх;
- привитие чувства товарищества и дисциплины, уважения к тренеру-преподавателю.

Таблица 5

Содержание модуля «Оздоровительный» 1-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка	7	3	10	Опрос, тесты, обсуждения
2	Общая физическая подготовка	3	57	60	Выполнение упражнений, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	2	12	14	Выполнение упражнений, наблюдение
4	Техническая подготовка	3	14	17	Выполнение упражнений, наблюдение
5	Тактическая подготовка	0	0	0	–
6	Мониторинг подготовленности	2	6	8	Тесты, контрольные упражнения
7	Спортивные и подвижные игры	4	30	34	Участник игры, наблюдение
8	Соревновательная подготовка	0	4	4	Участие в соревнованиях
9	Психолого-педагогическая подготовка	в процессе тренировочного занятия			
10	Восстановительные мероприятия	в процессе тренировочного занятия			
11	Воспитательная работа	в процессе тренировочного занятия			
12	Общее кол-во часов в год	21	126	147	
13	Общее кол-во недель в год	–	–	42	

Модуль «Ознакомительный» 2-го года обучения решает основные задачи:

- ознакомление с начальными знаниями о жизненно-необходимых умениях и навыках;
- развитие основных двигательных качеств: быстроты, гибкости, координации, выносливости, силы;
- ознакомление с техникой и тактикой волейбола, правилами соревнований;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью.

Таблица 6

Содержание модуля «Ознакомительный» 2-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка	6	3	9	Опрос, тесты, обсуждения
2	Общая физическая подготовка	2	48	50	Выполнение упражнений, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	2	14	16	Выполнение упражнений, наблюдение
4	Техническая подготовка	5	23	28	Выполнение упражнений, наблюдение
5	Тактическая подготовка	3	4	7	Выполнение тактических действий, наблюдение
6	Мониторинг подготовленности	1	8	9	Тесты, контрольные упражнения
7	Спортивные и подвижные игры	1	18	19	Участник игры, наблюдение
8	Соревновательная подготовка	1	8	9	Участие в соревнованиях
9	Психолого-педагогическая подготовка	в процессе тренировочного занятия			
10	Восстановительные мероприятия	в процессе тренировочного занятия			
11	Воспитательная работа	в процессе тренировочного занятия			
12	Общее кол-во часов в год	21	126	147	
13	Общее кол-во недель в год	–	–	42	

Модуль «Предварительная подготовка» 3-го года обучения решает основные задачи:

- обучение необходимым теоретическим знаниям о физической культуре и спорте;
- развитие специальной физической подготовки;
- обучение основам техники и тактики волейбола;
- воспитание патриотических и нравственных качеств, основ здорового образа жизни.

Таблица 7

Содержание модуля «Предварительная подготовка» 3-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка	6	3	9	Опрос, тесты, обсуждения
2	Общая физическая подготовка	2	47	49	Выполнение упражнений, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	3	20	23	Выполнение упражнений, наблюдение
4	Техническая подготовка	3	24	27	Выполнение упражнений, наблюдение
5	Тактическая подготовка	2	4	6	Выполнение тактических действий, наблюдение

6	Мониторинг подготовленности	2	8	10	Тесты, контрольные упражнения
7	Спортивные и подвижные игры	1	11	12	Участник игры, наблюдение
8	Соревновательная подготовка	1	10	10	Участие в соревнованиях
9	Психолого-педагогическая подготовка	в процессе тренировочного занятия			
10	Восстановительные мероприятия	в процессе тренировочного занятия			
11	Воспитательная работа	в процессе тренировочного занятия			
12	Общее кол-во часов в год	20	127	147	
13	Общее кол-во недель в год	–	–	42	

Модуль «Начальная подготовка» 4-го года обучения решает основные задачи:

- формирование знаний о роли физической культуры в жизни человека, здоровом образе жизни;
- дальнейшее развитие двигательных качеств и навыков;
- обучение основным техническим приемам и индивидуальным тактическим действиям волейбола;
- привитие навыков соревновательной деятельности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к другому человеку (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность).

Таблица 8

Содержание модуля «Начальная подготовка» 4-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка	4	4	8	Опрос, тесты, обсуждения
2	Общая физическая подготовка	2	43	45	Выполнение упражнений, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	3	20	23	Выполнение упражнений, наблюдение
4	Техническая подготовка	5	24	29	Выполнение упражнений, наблюдение
5	Тактическая подготовка	3	7	10	Выполнение тактических действий, наблюдение
6	Мониторинг подготовленности	1	8	9	Тесты, контрольные упражнения
7	Спортивные и подвижные игры	1	8	9	Участник игры, наблюдение
8	Соревновательная подготовка	2	12	14	Участие в соревнованиях
9	Психолого-педагогическая подготовка	в процессе тренировочного занятия			
10	Восстановительные мероприятия	в процессе тренировочного занятия			
11	Воспитательная работа	в процессе тренировочного занятия			
12	Общее кол-во часов в год	21	126	147	
13	Общее кол-во недель в год	–	–	42	

2-ой период «Базовый» – 2 года. Базовый уровень, предполагает дальнейшее развитие культуры здорового образа жизни, физических качеств, овладение основными техническими приемами и тактическими действиями в волейболе. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Содержание *годовых модулей Базового периода* предполагает определенную положительную динамику объемов отдельных видов подготовки. Прослеживается увеличение объема нагрузки, отводимой на техническую и тактическую подготовку. Заметно возрастает объем соревновательной подготовки. Количество часов, выделяемых на общую физическую подготовку, продолжает сокращаться. Незначительно сокращается теоретическая подготовка. Уменьшается количество подвижных игр. Объем специальной физической подготовки изменяется незначительно.

Базовый период состоит из 2-х годовых модулей.

Модуль «Базовая подготовка» 1-го года обучения решает основные задачи:

- овладение знаниями о самоконтроле и олимпийском образовании;
- гармоничное развитие двигательных способностей и навыков;
- обучение основным индивидуальным и групповым тактическим действиям, дальнейшее обучение технической подготовке;
- участие в соревнованиях в соответствии с правилами волейбола;
- воспитание организаторских навыков, чувства личной ответственности.

Таблица 9

Содержание модуля «Базовая подготовка» 1-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка	4	3	7	Опрос, тесты, обсуждения
2	Общая физическая подготовка	2	41	43	Выполнение упражнений, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	2	21	23	Выполнение упражнений, наблюдение
4	Техническая подготовка	4	28	32	Выполнение упражнений, наблюдение
5	Тактическая подготовка	2	9	11	Выполнение тактических действий, наблюдение
6	Мониторинг подготовленности	1	8	9	Тесты, контрольные упражнения
7	Спортивные и подвижные игры	0	6	6	Участник игры, наблюдение
8	Соревновательная подготовка	2	14	16	Участие в соревнованиях
9	Психолого-педагогическая подготовка	в процессе тренировочного занятия			
10	Восстановительные мероприятия	в процессе тренировочного занятия			
11	Воспитательная работа	в процессе тренировочного занятия			
12	Общее кол-во часов в год	17	130	147	
13	Общее кол-во недель в год	–	–	42	

Модуль «Углубленная базовая подготовка» 2-го года обучения решает основные задачи:

- формирование навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- обучение индивидуальным, групповым и командным технико-тактическим действиям;
- выбор игрового амплуа, начальная специализация;
- участие в соревнованиях;
- самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств, навыков саморегуляции.

Содержание модуля «Углубленная базовая подготовка» 2-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка	5	4	9	Опрос, тесты, обсуждения
2	Общая физическая подготовка	1	34	35	Выполнение упражнений, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	1	20	21	Выполнение упражнений, наблюдение
4	Техническая подготовка	4	30	34	Выполнение упражнений, наблюдение
5	Тактическая подготовка	4	11	15	Выполнение тактических действий, наблюдение
6	Мониторинг подготовленности	1	10	11	Тесты, контрольные упражнения
7	Спортивные и подвижные игры	0	4	4	Участник игры, наблюдение
8	Соревновательная подготовка	2	16	18	Участие в соревнованиях
9	Психолого-педагогическая подготовка	в процессе тренировочного занятия			
10	Восстановительные мероприятия	в процессе тренировочного занятия			
11	Воспитательная работа	в процессе тренировочного занятия			
12	Общее кол-во часов в год	18	129	147	
13	Общее кол-во недель в год	–	–	42	

3-ий период «Совершенствование» – 1 год. Продвинутый уровень, предполагает улучшение общей и специальной физической подготовки, дальнейшее совершенствование специализированных знаний, двигательных качеств, технико-тактической подготовки, расширение соревновательной деятельности. Выявление одаренных обучающихся, обладающих незаурядными физическими способностями, и содействие их раскрытию в волейболе.

Содержание *годового модуля периода Совершенствования* предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки. Продолжает увеличиваться объем технической и тактической подготовки, а также соревновательной. При этом объем общей физической подготовки продолжает снижаться. Количество часов, отводимых на специальную физическую и теоретическую подготовку, незначительно изменяется. Подвижным играм в данном периоде уделяется наименьшее время.

Период Совершенствования состоит из 1-го годового модуля.

Модуль «Специализированная подготовка» решает основные задачи:

- совершенствование специальных двигательных умений и навыков;
- совершенствование индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий в волейболе;
- участие в соревнованиях разного уровня, выявление одаренных обучающихся;
- содействие воспитанию осознанного отношения к себе, здорового образа жизни.

Содержание модуля «Специализированная подготовка»

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка	3	3	6	Опрос, тесты, обсуждения
2	Общая физическая подготовка	1	28	29	Выполнение упражнений, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	2	21	23	Выполнение упражнений, наблюдение
4	Техническая подготовка	5	31	36	Выполнение упражнений, наблюдение
5	Тактическая подготовка	6	12	18	Выполнение тактических действий, наблюдение
6	Мониторинг подготовленности	1	10	11	Тесты, контрольные упражнения
7	Спортивные и подвижные игры	0	4	4	Участник игры, наблюдение
8	Соревновательная подготовка	2	18	20	Участие в соревнованиях
9	Психолого-педагогическая подготовка	в процессе тренировочного занятия			
10	Восстановительные мероприятия	в процессе тренировочного занятия			
11	Воспитательная работа	в процессе тренировочного занятия			
12	Общее кол-во часов в год	20	127	147	
13	Общее кол-во недель в год	–	–	42	

Применяемые формы проведения занятий: тренировочные занятия, теоретические занятия, соревнования, контрольные игры, прикидки, тестирования, самостоятельные занятия, подвижные игры, эстафеты, конкурсы, походы, просмотр видеороликов, проведение вебинаров, работа с иллюстративным материалом, беседы, обсуждения, инструктаж.

Формы организации обучающихся: по группам, в парах, индивидуально, всем составом.

Варианты индивидуализации и дифференциации обучения:

- внутригрупповая дифференциация по гендерному принципу;
- внутригрупповая дифференциация по возрастному принципу и уровню подготовленности;
- внутригрупповая дифференциация по времени начала обучения по Программе;
- индивидуализация обучения в зависимости от антропометрических показателей и уровня функциональных возможностей организма;
- индивидуализация в зависимости от уровня психомоторных реакций;
- индивидуализация в зависимости от предрасположенности (способностей) обучающегося к волейболу.

Применяемые педагогические методы: словесный, наглядный, практический.

Методы физического воспитания: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Средства обучения: физические упражнения, природные факторы (солнце, воздух и вода), гигиенические факторы.

Воспитание личностных качеств обучающихся

Основная воспитательная задача физического воспитания – формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.

Физическая культура, как часть общей культуры, оказывает влияние на формирование личности. Воспитательная работа предполагает единство нравственного, патриотического,

умственного и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, оздоровительной и соревновательной деятельности.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных и внеурочных занятий, в оздоровительных лагерях и в свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, благородство, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм и др.) в сочетании с волевыми (целеустремленность, настойчивость, усердие, трудолюбие, и др.). В основе взаимодействия и общения тренера-преподавателя с обучающимися лежат принципы: доверия и уважения, доброжелательности и открытости. Каждое занятие несет воспитательный потенциал.

Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. Важно давать установку при выполнении задания.

Взаимосвязь физического воспитания с умственным проявляется непосредственно и опосредованно. На занятиях намеренно создаются познавательные и проблемные ситуации разной степени сложности. Обучающиеся должны сами принимать решения, действовать активно и творчески подходить к решению поставленных задач.

В процессе сложной и напряженной тренировочной и соревновательной деятельности формируются моральные качества, закаляется воля, приобретается опыт нравственного поведения.

Инициативность и дисциплинированность воспитываются в тактически сложных упражнениях и свободных играх, схватках, где обучающемуся предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, самостоятельно предпринимать действия в решении сложной соревновательной задачи. Удачное действие должно поощряться. Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности, соблюдении дисциплины входе занятий и соревнований.

Трудовым воспитанием в процессе занятий является сам учебный труд, добросовестное отношение обучающегося к занятиям и выполнению тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким результатом, а также подготовка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и прочее.

Патриотическое воспитание осуществляется естественным путем, опосредованно, на фоне коллективных действий, в условиях высокой ответственности за порученное дело, долга перед командой, товарищами, родителями. Ответственности перед коллективом, школой, своей малой Родиной.

Обучающиеся принимают участие в социально-патриотических проектах «Лента памяти», зажги свечу Памяти, в параде «Мы помним... Мы гордимся», в мастер-классах в День Победы.

На уровне ДЮСШ проводятся турниры, посвященные «Дню защитника Отечества», памяти тренеров-преподавателей ДЮСШ, встречи с ветеранами войны, боевых действий, ветеранами спорта и т.д.

Обучающиеся вовлекаются в добровольческую *волонтерскую деятельность*. Оказывают помощь в проведении спортивных и оздоровительно-массовых мероприятий: встреча гостей, регистрация, сопровождение; судейство соревнований и мероприятий. Помощь в проведении субботников, уборке территории. Оказание посильной помощи пожилым и одиноким людям, ветеранам труда и войны (уборка снега, покос травы, помощь в управлении цифровыми технологиями и т.д.).

Целевые ориентиры результативности воспитания обучающихся при реализации Программы:

- понимающий и выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, режим занятий и отдыха, соблюдение гигиены, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдение и пропаганду безопасного и здорового образа жизни;

- проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек, понимание их вреда для физического и психического здоровья;

- демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального), развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, к меняющимся условиям.

Работа с родителями. Тренер-преподаватель проводит с родителями родительские собрания, индивидуальные беседы об успехах и неудачах детей, собеседования и консультации с целью достижения положительных результатов в их обучении и воспитании.

Тренер-преподаватель привлекает родителей к участию в соревнованиях, совместным походам, праздникам и т.д. Он дает рекомендации родителям по оказанию детям необходимой помощи при выполнении домашнего задания. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, эмоциональной и духовной близости.

Организация учебно-тренировочной деятельности

В процессе многолетней подготовки предусмотрено рациональное планирование и учет нагрузки на каждом из годовых модулей:

- переход от общеподготовительных средств подготовки к более специализированным средствам;
- постепенное повышение интенсивности тренировочных занятий;
- планомерное расширение вариантов выполнения технических приемов и тактических действий;
- постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;
- увеличение в процессе обучения и тренировочного занятия объема соревновательных упражнений.

Принципы, отражающие закономерность физического воспитания:

- *Непрерывности* – обеспечивает последовательность и преемственность между занятиями, частоту и протяженность во времени, чередование нагрузок и отдыха. Выражает закономерности построения физического воспитания, как целостного процесса;
- *Постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* – гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает динамичность нагрузок, зависит от адаптации к ним обучающегося;
- *Цикличности* – заключается в повторяющейся последовательности занятий, обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность;
- *Оздоровительной направленности* – решает задачи укрепления здоровья обучающегося.

Закономерности формирования двигательных навыков

Формирование двигательного навыка проходит 3 стадии. Эти физиологические закономерности представлены в последовательности:

I стадия: Иррадиация – короткая во времени. Она направлена на создание первоначального умения. Знакомясь с новым упражнением, обучающийся испытывает неуверенность, у него появляются лишние движения, неточность воспроизведения, напряженность мускулатуры.

II стадия: Специализация – продолжительная по времени, характеризуется многократной повторяемостью движения, в результате чего правильность движения постепенно улучшается. Постепенно происходит уточнение и совершенствование двигательных умений. В коре головного мозга образуется система временных связей – двигательный стереотип.

III стадия: Стабилизация – стабилизация навыка, уточнение двигательного стереотипа. Обучающийся овладевает навыком. Его движения становятся экономичными, свободными, точными. Творчески использует движение в ситуации, варьирует движение, переносит его в новую ситуацию. Навык сформировался, является предпосылкой для освоения более сложного навыка.

Распределение видов подготовки в течение учебного года

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, объема, могут изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, наличия инвентаря и участия в соревнованиях.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие выносливости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение технике и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года используется широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления обучающихся.

Необходимо сохранять общую направленность процессов, предполагающую больший удельный вес ОФП в начале подготовительного периода, и увеличение объема СФП, технической и тактической подготовки.

3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

На основании договоров о сотрудничестве и совместной деятельности учебно-тренировочный процесс по волейболу проходит в 6-и населенных пунктах района: с. Красный Яр, п.г.т. Мирный, с. Новый Буян, с. Шилан, с. Старосемейкино, с. Русская Селитьба.

В качестве материально-технической базы используются: 5 спортивных залов средних общеобразовательных школ, 4 многофункциональные универсальные площадки и 3 пришкольные открытые спортивные площадки.

На основании договоров о сотрудничестве и совместной деятельности тренировочные занятия по волейболу проводятся также на базе 2-х спортивных комплексов: с. Красный Яр и п.г.т. Мирный.

Из материально-технической базы «Красноярского спортивного комплекса» для занятий используются: спортивный зал, плоскостная баскетбольная площадка, легкоатлетические дорожки, тренажерный зал, спортивный городок.

Из материально-технической базы «Мирновского физкультурно-оздоровительного комплекса» используются: спортивный зал, тренажерный зал, легкоатлетическая кроссовая трасса и открытая спортивная площадка.

Вся материально-техническая база соответствует нормам СанПиНа.

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Таблица 12

Необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования для занятий волейболом

№ п/п	Наименование	Единицы измерения	Количество изделий
1	Сетка волейбольная	комплект	2
2	Стойка волейбольная	комплект	2
3	Мяч волейбольный тренировочный	штук	10
4	Мяч волейбольный соревновательный	штук	11
5	Свисток	штук	5
6	Секундомер	штук	5
7	Фишки (конусы)	штук	45

8	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	9
9	Скамейка гимнастическая	штук	34
10	Шведская стенка	штук	28
11	Гимнастический мат	штук	29
12	Скакалка	штук	120
13	Перекидное табло	штук	5

Для изучения отдельных тем в условиях карантина применяются технологии дистанционного обучения с использованием технических средств таких, как ПК, ноутбуки, планшеты, смартфоны.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Наглядные пособия (схемы, таблицы, карточки и др.);
- Аудио и видео средства;
- Методические указания;
- ЭОР – электронные образовательные ресурсы (программное обеспечение, материалы Российской электронной школы, портал Учитель РФ и др.).

Перечень ресурсов при дистанционном формате обучения (ЭОР):

1. Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru>
2. Различные комплексы упражнений:

Таблица 13

Комплексы упражнений для самостоятельного выполнения

№	Тематика занятия	Ссылка на ЭОР
1	Комплекс общеразвивающих упражнений	https://www.youtube.com/watch?v=pLTIZiVBaK0
2	Комплекс ОФП для детей	https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0
3	ОФП Комплекс развивающих упражнений №1	https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA
4	ОФП Комплекс развивающих упражнений №2	https://www.youtube.com/watch?v=ADixG6hjdVM
5	Комплекс упражнений для мышц пресса 7-18 лет	https://www.youtube.com/watch?v=nJe_OZEX9j8
6	ОРУ с мячом для детей	https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xjSk
7	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM
8	Комплекс упражнений для мышц спины	https://www.youtube.com/watch?v=LyyKheeR6Ck
9	Комплекс упражнений для мышц ног и спины	https://www.youtube.com/watch?v=vNgRAG4VY0U
10	Комплекс упражнений сидя на стуле	https://www.youtube.com/watch?v=jWjxHoeRyk
11	Комплекс упражнений для развития силовых способностей	https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU
12	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота	https://www.youtube.com/watch?v=BSg77tnEP-k
13	Силовая тренировка 10-18 лет	https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo

14	Комплекс упражнений для развития прыгучести	https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4
15	Упражнения на пресс	https://www.youtube.com/watch?v=zuWFRQCE8nk
16	Упражнения «планка»	https://www.youtube.com/watch?v=MLps8NwuxA
17	Суставная гимнастика	https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&y=joZCuAsu4SU
18	Дыхательная гимнастика	https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&y=cjSsBhl-7Tg
19	Комплекс силовых упражнений	https://www.youtube.com/watch?v=yyY37XiU-5k

3. Интерактивная дидактическая игра «Зимние Олимпийские игры – 2022»:
https://www.umapalata.com/zexpo/game_html?LANG=RU&idGames=29927&mygames=s&tk=e61a35557e0ba474fea89830fe527fee754339945afd90d62ee722da1aff66e1

4. Интерактивная дидактическая игра «В Мире спорта»:
https://www.umapalata.com/zexpo/game_html?LANG=RU&idGames=29927&mygames=s&tk=b194e757692e7de509b48f04adbb989fed91979b8a99ead57ff92f38d8a1d6b2

5. Квест-игра «Здоровое питание»: <https://joyteka.com/100011419>

6. Интерактивный квиз-тест «Олимпийские игры»: <https://udoba.org/node/29427>.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Тренер-преподаватель осуществляющий деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программе физкультурно-спортивной направленности «Волейбол», должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; либо высшее или среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия реализуемой Программе (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Минюст России 28.08.2018г. № 52016).

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Волейбол – командная спортивная игра, в процессе которой 2 команды соревнуются на специальной площадке разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более 3-х касаний мяча подряд. Матч заканчивается, когда одна из команд выигрывает 3 из 5-и партий.

Волейбольная площадка представляет собой прямоугольник с размерами 18 х 9 метров. На поле во время игры находятся по 6 игроков из каждой команды. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный перечень тем по теоретической подготовке на «Начальном» периоде:

- Состояние и развитие волейбола в России;
- Гигиенические требования к занимающимся спортом;
- Самоконтроль при занятиях спортом;
- Дневник юного спортсмена;
- Закаливание;
- Техника безопасности при занятиях волейболом;
- Режим дня;
- Утренняя гимнастика в режиме дня;
- Вредные привычки;
- Физическое развитие человека;
- Олимпийское образование;
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Примерный перечень тем по теоретической подготовке на «Базовом» периоде:

- Физическая культура и спорт в России;
- Состояние и развитие волейбола в России;
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
- Воспитание патриотизма;
- Олимпийское движение;
- Самоконтроль при занятиях спортом;
- Физические способности и физическая подготовка;
- Влияние физических упражнений на организм человека;
- Слагаемые здорового образа жизни;
- Техника безопасности при занятиях волейболом;
- Правила соревнований;
- Развитие двигательных способностей, умений и навыков;
- Основы техники и тактики волейбола;
- Вредные привычки;
- Олимпийское образование;
- Установка перед играми и разбор проведенных игр;
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Примерный перечень тем по теоретической подготовке на периоде «Совершенствование»:

- Развитие волейбола в мире;
- Олимпийское движение;
- Физические способности и физическая подготовка;
- Влияние физических упражнений на организм человека;
- Слагаемые здорового образа жизни;
- Правила соревнований;
- Техника безопасности при занятиях волейболом;
- Развитие двигательных способностей, умений и навыков;
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
- Основы техники и тактики волейбола;
- Вредные привычки;
- Олимпийское образование;
- Установка перед играми и разбор проведенных игр;
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Физическая подготовка **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи, туловища и ног.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками. В парах и индивидуально.

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, лестнице. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта исходно с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом 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, за спину); 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. Стойки на голове, руках и лопатках. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание мячей после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: 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 другие), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 30 мин (для разных возрастных групп). Мини-футбол, пионербол. Бег по пересеченной местности. Туристические походы.

Акробатические упражнения. Включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

Специальная физическая подготовка

Бег с остановками и изменением направления. Бег на 5,6 и 10 м «Челночный бег», передвижение приставными шагами. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с мячом (двумя) в руках. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). 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 со скакалкой. Многократные прыжки с места и разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения с подниманием рук вверх с касанием мяча. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Техническая подготовка

Перемещения и стойки: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; двойной шаг, скачек вперед; остановка шагом; стойки основная, низкая; стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

В нападении уделяется внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания. Передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед-вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

Отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. В прыжке «на сторону соперника».

Подачи: нижняя прямая (боковая), верхняя; в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. В левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м); прием нижней прямой подачи брошенного партнером через сетку; в парах направленного ударом расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в

зону нападения; во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

Блокирование: одиночное блокирование, блокирование мячей в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

Тактическая подготовка **Тактические действия в нападении и защите**

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом. При приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

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

Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроками зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2) (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

Восстановительные мероприятия

Восстановительные, рекреативные мероприятия – это отдых, восстановление сил обучающегося, израсходованных в процессе тренировочных занятий или соревнований. При реализации Программы применяются педагогические и гигиенические средства восстановления.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении занятий остальные средства восстановления не требуются. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест занятий, упражнения для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Восстановительный период характеризуется нормализацией как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями организма обучающегося.

Восстановительные мероприятия проводятся в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности, а также в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление.

Гигиенические средства – это требования к режиму дня, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРИ ОСВОЕНИИ ПРОГРАММЫ

Оценить успешность освоения Программы можно, если знать уровень подготовленности обучающегося в начале года, в середине года и в конце. Это позволяет тренеру-преподавателю увидеть имеющиеся недоработки. Для этого используются виды оценки результатов деятельности обучающегося: входной, текущий, итоговый. Применяется оценка – критериально-индивидуальная.

Показателями результативности Программы является личностный рост обучающегося, демонстрация им технических элементов участия в соревнованиях различного уровня, выполнения тестов и нормативов.

Для полноценного оценивания усвоения Программы используются 3 уровня контроля: *ниже среднего, средний, выше среднего*. Применяется 3-х бальная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся. Итоговая оценка результативности освоения Программы проводится путем вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам выполнения тестов по физической, специальной и теоретической подготовленности.

Уровень освоения Программы ниже среднего – обучающийся овладел менее 50% предусмотренных Программой знаниями, умениями, навыками. Испытывает серьезные затруднения при выполнении физических упражнений, в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания с грубым нарушением техники упражнений, удовлетворительно владеет техникой движений.

Тестовые теоретические задания выполнены менее чем на 50%. В ответе отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в материале, делает много ошибок, не может привести примеры из практики.

Принимает участие в соревнованиях на уровне группы и на отделении.

Средний уровень освоения Программы – объем усвоенных знаний, приобретенных умений и навыков составляет 50-70%; в основном выполняет задания удовлетворительно, с нарушением техники упражнений, владеет своим телом; умеет выполнять упражнения самостоятельно с подсказкой тренера-преподавателя.

Ответил более половины тестовых заданий, в ответах отмечаются большие неточности, незначительные ошибки. Примеры из практики приводит не совсем точно.

Участвует в соревнованиях и турнирах на уровне района.

Уровень освоения Программы выше среднего – овладел на 70-100% предусмотренным Программой материалом; выполняет упражнения самостоятельно, не испытывая особых трудностей; свободно владеет своим телом без нарушения техники упражнений; не испытывает особых трудностей при выполнении практических заданий с элементами творчества.

Тестовые задания выполняет практически полностью, демонстрирует при этом понимание сущности излагаемого материала приводит примеры из практики.

Участвует в соревнованиях, турнирах на уровне района, области.

Формы контроля реализации Программы

Контроль является оценкой уровня подготовленности обучающихся. Достижения обучающегося сравниваются с его исходными возможностями. Для этого на всех уровнях подготовки проводится: входной, текущий, и итоговый контроль. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года. Одним из стимулов овладения сложными упражнениями является участие в соревнованиях различного уровне (от внутригрупповых до муниципальных).

Формы контроля: анкетирование, тестирование, сдача нормативов, теоретические задания, педагогическое наблюдение. Нормативы состоят из контрольных упражнений по общефизической, специальной и технической подготовки по общепринятым методикам.

1. **Входной контроль** проводится на начальном этапе обучения по Программе для ознакомления с обучающимися (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности их к предстоящим занятиям.

2. **Текущий контроль** – основной вид проверки знаний, умений и навыков, повышает интерес обучающихся к занятиям, активизирует их работы, стимулирует желание постоянно улучшать свои достижения. Тренер-преподаватель вместе с обучающимся сравнивает результаты текущего контроля. Такое сравнение дает возможность более объективно оценить успехи обучающихся и выяснить эффективность применяемых методов обучения и планирования в целом. Проводится 1-2 раза в месяц.

3. **Итоговый контроль** – проводится в конце учебного года обучения по Программе, для определения успешности его освоения Программы, степени решения поставленных задач. Выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (успешность выполнения ими нормативов и уровень освоения двигательных навыков и т.п.) является основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Педагогический контроль

Педагогический контроль включает в себя:

- контроль за посещаемостью занятий;
- контроль за тренировочными нагрузками;
- контроль за состоянием занимающихся;
- контроль за техникой выполнения упражнений;
- контроль за поведением во время занятий.

Одним из показателей педагогического контроля является – поведение обучающегося на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях (товарищеских, официальных, тренировочных). Важно, как обучающийся себя ведет за пределами занятия, как человек, как спортсмен. Как реагирует на победы, поражения, замечания и подсказки тренера-преподавателя.

Тестовые упражнения, задания по теоретической подготовке, нормативы по ОФП/СФП и технической подготовке тренеры-преподаватели разрабатывают самостоятельно, и представляют на утверждение на тренерско-методический совет.

Соревновательная деятельность

Соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязаний или команды.

Результативные мотивы воспитываются и в процессе обучения двигательным действиям. Для этого необходимо каждого обучающегося включить в соревновательную деятельность, а также непосредственно в процесс подготовки к соревнованиям. Каждому обучающемуся должен быть определен индивидуальный доступный результат, как успех, как победа над собой.

В Программе предусматривается участие обучающихся:

- во внутригрупповых соревнованиях, конкурсах, в которых проверяется овладение обучающимся индивидуальными техническими приемами и тактическими действиями, а также уровень специальной и общей физической подготовкой;

- в межгрупповых соревнованиях, в которых проверяется и отрабатывается владение групповыми тактическими действиями в двойках, тройках и основами тактических командных действий;

- в контрольных играх, прикидках, которые проводятся регулярно в учебных целях, как правило с заданием;

- в школьных, районных, окружных и областных спортивных мероприятиях.

Документальные формы

- протоколы соревнований и мониторинга;
- грамоты, дипломы;
- портфолио.

К ПРОГРАММЕ ПРИЛАГАЮТСЯ ЛОКАЛЬНЫЕ АКТЫ

- Годовое рабочее календарно-тематическое планирование на текущий год (от каждого тренера-преподавателя);

- Положение о проведении Мониторинга подготовленности обучающихся (согласно индивидуальному физическому развитию);

- Циклограмма областных мероприятий и календарный план физкультурно-спортивных и организационно-массовых мероприятий учреждений дополнительного образования Самарской области и Министерства спорта Самарской области на текущий год;

- Календари окружных и районных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий на текущий год;

- План воспитательной работы на год;

- Планирование учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных отрядах (при наличии);

- Инструкция по технике безопасности.

6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 2005. – 192 с.
3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000.
4. Голомазов, В. А. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 2008. – 111 с.
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – 4-е издание. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 248 с.
6. Железняк Ю. Д., Чачин А. В., Сыромятников Ю. П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.
7. Косьмина И.П., Паршиков А.П., Пузырь Ю.П. Спорт в школе. – М.: Советский спорт, 2009. – 256 с.
8. Макаров Ю.М., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. – М.: Академия, 2013. – 272 с.
9. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 2000.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 271 с.
11. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России. – 14-е изд., перераб. и доп. – М.: ООО Издательство «Спорт», 2019. – 216с.: ил.
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2017.