

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Лицей № 18»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
«30» августа 2023 г.  
Протокол №10

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_ А.В.Сахаров  
Приказ № 49  
«31» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**Физкультурно-спортивной направленности**

«Волейбол»

Срок реализации: 1 года

Возраст учащихся: 10-13 лет

Составитель: Никитин  
Алексей Вячеславович

Сарапул 2022-2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами Российской Федерации, Удмуртской Республики, локальными нормативными актами МБОУ «Лицей №18».

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** базовый

**Актуальность** программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, - это вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Отличительные особенности программы:** образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно к занятиям физической направленности.

**Адресат программы:** Количественный состав группы 10-15 человек, спортивно-оздоровительного этапа, четвертого года обучения. Возраст обучающихся 10-14 лет. На спортивно-оздоровительный этап зачисляются дети, желающие заниматься волейболом, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе.

**Практическая значимость программы** направлена на развитие двигательной активности обучающихся, достижения положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышения функциональных возможностей, основных систем организма, и формирования потребности систематических занятиях физической культуры и спорта

**Преимущества программы.**

Программа учитывает взаимосвязь и преемственность содержания с предметными областями:

-Окружающий мир: обучающиеся знакомятся с погодными условиями, ведением здорового образа жизни, оказанием первой медицинской помощи.

-История: дети знакомятся с историей развития волейбола, известными волейболистами России.

-Биология: изучают строение тела, узнают, какие мышцы задействуются при разных видах упражнений.

**Объем программы:** Занятия проходят в спортивном зале и школьном стадионе, круглогодично в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель. Программа рассчитана на 324 часов. Недельная нагрузка составляет 9 часов.

**Срок реализации.** Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 1 год.

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, сдача контрольных нормативов.

**Форма обучения**- очная

**Режим занятий** согласно расписания. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час (один час- 45 минут)

**Характеристика вида спорта.** Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

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

**Цель программы** – повышение физической подготовленности обучающихся путем освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники по волейболу в процессе регулярных учебно-тренировочных занятий.

**Задачи программы:**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании посредством игры в волейбол
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### Учебный план

№1	Учебный материал	Теория	Практика	Всего часов	Форма аттестации
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	
1.1.	История развития волейбол	1	-	1	
1.2.	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание самоконтроль	2	-	2	
1.3.	Правила организации учебного занятия, нормы безопасного поведения	4	-	4	
1.4.	Самоконтроль, врачебный контроль, понятие о травмах	2	-	2	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>180</b>	<b>184</b>	
2.1.	Строевые упражнения	1	15	16	
2.2.	Упражнения без предметов	1	15	16	
2.3.	Упражнения с предметами	1	20	21	
2.4.	Акробатические упражнения	1	35	36	
2.5.	Подвижные игры и эстафеты		50	50	
2.6.	Легкоатлетические упражнения		45	45	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>54</b>	<b>76</b>	
3.1.	Упражнения для развития быстроты	1	15	16	
3.2.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	15	16	
3.3.	Упражнения для развития специальной выносливости	1	19	20	
3.4.	Упражнения для развития легкости	1	23	24	
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	
<b>5</b>	<b>Выполнение контрольно-переводных нормативов</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	Тестирование
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>7</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	
<b>ВСЕГО</b>				<b>324</b>	

### Календарный учебный график

№	Виды подготовки	09	10	11	12	01	02	03	04	05			Итого
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1			<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	20	21	20	21	20	21	21	20	20			<b>184</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	8	9	8	9	8	9	9	8	8			<b>76</b>
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	1	2	1	1	1	1	1	1	1			<b>10</b>
<b>5</b>	<b>Соревнования</b>			1			1		1				<b>3</b>
<b>6</b>	<b>КПН</b>	1	1		1		1		1	1			<b>6</b>
<b>7</b>	<b>Самост. работа</b>												<b>36</b>
	<b>Всего</b>	31	34	31	33	30	34	32	32	31			<b>324</b>

По итогам освоения программы «Волейбол» у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

**Личностные:**

- потребность в саморазвитии и самосовершенствовании
- уважение к партнёру, самодисциплина

**Метапредметные:**

- мотивация к достижению высоких результатов
- умение взаимодействовать в коллективе
- умение применять полученные навыки в соревновательной деятельности

**Предметные:**

- знание истории возникновения и развития избранного вида спорта в мире и РФ
- знание организма
- знание о строении организма, функциональных возможностях органов и систем
- знание правил ТБ
- знание терминологии по виду спорта
- уровень общей и специальной физической подготовленности
- уровень технической и тактической подготовленности

В начале освоения программы проводится стартовый контроль, чтобы выявить исходный уровень знаний. Текущий и промежуточный контроль прохождения программного материала осуществляется в процессе бесед, устных опросов, участия в соревнованиях. Итоговый контроль/промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года/освоения программы в форме теоретического теста и внутригруппового троеборья.

Метапредметные и личностные результаты оцениваются путём наблюдения и опроса в процессе учебно–тренировочной и соревновательной деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Теоретическая подготовка

Теория:

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

## 2. Общая физическая подготовка

Практика:

1. **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. Понятие о предварительных и исполнительных командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. **Упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, в положении лёжа, перетаскивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. **Упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания, ловля мяча. Упражнения на месте и в движении. Упражнения в парах.

Упражнения с гантелями, штангой, поясами с грузом и другими тяжестями.

Упражнения со скакалкой. Упражнения с резиновыми жгутами.

Выбор упражнений зависит от тренера, который решает задачи на определённом уровне подготовки.

4. **Акробатические упражнения.** Кувырки вперёд и назад, как с места, так и в движении. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием. Игры на сопротивление, на внимание, на координацию. Эстафеты встречные и круговые.

6. **Лёгкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 метров. Кроссы от 1 до 5 км. Бег – 6-минутный и 12-минутный. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

## 3. Специальная физическая подготовка

Практика:

1. **Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра).

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: подтягивание на скорость).

2. **Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением, для подростков и юношеских групп от 40 до 70% веса спортсмена, с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Спрыгивание (высота 50-100 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилками. Бег на лыжах на короткие дистанции (300-800 м.). Подтягивание сериями на быстроту с последующим увеличением кол-ва раз в серии

### **3. Упражнения для развития специальной выносливости.**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег, кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технические упражнения и задания. Игровые упражнения большой интенсивности, тренировочные занятия с увеличенной продолжительностью.

4. **Упражнения для развития ловкости.** Подвижные игры с мячом на развитие ловкости (выбивание, меткий стрелок и др.). Кувырки вперед и назад, перекаты через плечо с элементами обманных движений.

## **4. Техничко-тактическая подготовка**

Практика:

### **Техника нападения**

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м; через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

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

### **Техника защиты**

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

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

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

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

### **Тактика нападения**

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны

– по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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

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

#### **Тактика защиты**

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 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.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 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.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### **5. Система контроля и зачетные требования**

#### **Практика:**

Промежуточная и итоговая аттестации учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности. Промежуточная и итоговая аттестации проводятся с целью:

- установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;
- соотнесения этого уровня с требованиями образовательной программы; выявление степени сформированности практических умений и навыков;
- анализа полноты реализации программы;
- определения уровня подготовленности учащихся, динамика их результатов;
- выяснения причин препятствующих выполнению программы;
- определения уровня освоения учащимися программы.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурами промежуточной и итоговой аттестации учащихся, проводимой в формах контрольного тестирования.

#### *Формы промежуточной аттестации обучающихся:*

- тестирование для определения теоретической подготовленности;
- контрольно-переводные испытания по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и техническому мастерству (по избранному виду спорта: волейбол);
- выполнение требований ЕВСК (на основании результатов участия в соревнованиях).

Итоговая аттестация проводится ежегодно по окончании очередного учебного года обучения (май), текущая аттестация проводится в середине учебного года (декабрь). Расписание проведения итоговой аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Итоги аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

Контроль подготовленности волейболистов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в ДЮСШ, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития.



## ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»

Вид физической подготовки	Нормативы	начальная подготовка	
		СОЭ	
		м	д
Общая физическая подготовка	Бег 30 м, сек	5,5	5,9
	Бег 30 м (5*6 м), сек	12,0	12,2
	Прыжок в длину с места	185	165
	Прыжок с места по Абалакову	40	34
	Бросок набивного мяча 1 кг: - сидя - стоя	5,8 11,0	4,0 8,0
Специальная физическая подготовка	Подача мяча в пределы площадки (кол-во раз из 5)	3	3
	Приём и передача мяча (верхняя, нижняя) в парах кол-во раз	15	12
	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (кол-во раз из 5)	-	-
	Нападающий удар или «скидка» (кол-во раз из 5)	-	-

### 6. Участие в соревнованиях

Практика: Воспитанники принимают участие в районных и республиканских соревнованиях по волейболу.

### 7. Рабочая программа воспитания

В наше время перед любым педагогом, в том числе и перед тренером встаёт ряд проблем, касающийся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание обучающихся является неоспоримой и важнейшей целью любого общества. Недостатки и упущения в воспитании подрастающего поколения наносят обществу такой невозвратимый и невосполнимый урон, что при недостатках другого свойства (например, экономического или политического) большего вреда обществу нанести невозможно.

**Цель** деятельности тренера в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

**Задачи** деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Тренерская культура охватывает все сферы личности тренера и направлена на воспитание в детях и подростках уважения и доброты. Личностный пример, влияние педагога на характер юных спортсменов - являются главной воспитательной силой. Культура поведения и общения детского тренера имеют важное значение в привитии ребенку навыков культуры поведения в общественных

местах, уважения к старшим, правильной разговорной речи. Поведение и общение тренера с воспитанниками и коллегами должно служить эталоном культуры человеческих взаимоотношений.

Для того чтобы процесс воспитания был более полным, тренеру необходимо охватить всю сферу жизнедеятельности ребенка.

От того насколько тренер-преподаватель контактирует с учителями общеобразовательной школы, будет зависеть отношение учащихся к занятиям спортом и посещение ими тренировок. Тем более эта связь тренера и учителя физкультуры теснее, если тренировочные занятия проходят непосредственно на базе средней школы. Учитель физкультуры помогает в наборе детей, в отборе, в воспитании юных спортсменов. Кто как не учитель знает возможности и способности детей, и может посоветовать определенный вид спорта. Благодаря педагогам общеобразовательных школ осуществляется двусторонний контроль за посещением тренировок, за успеваемостью в учебе, за выступлением на соревнованиях.

Взаимное сотрудничество общеобразовательной и спортивной школ способствует формированию у обучающихся интереса к спорту, всесторонне развитой личности. Сформированные в процессе уроков физкультуры и тренировок трудолюбие, настойчивость, уважение друг к другу помогут учащимся стать достойными людьми и целеустремленными личностями.

Тренер-преподаватель плодотворно проводит работу с целью оздоровления детей, приобщения их к регулярным занятиям спортом, привития навыков здорового образа жизни, отбора наиболее способных обучающихся в учебно-тренировочные группы.

Тренеры-преподаватели регулярно проводят спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия с обучающимися.

Составлен и реализуется план мероприятий, в котором принимают активное участие обучающиеся спортивной школы.

#### **Календарный план воспитательной работы**

<b>Направление воспитательной работы</b>	<b>Название мероприятий</b>	<b>Сроки</b>
Гражданско-патриотическое	Всероссийский день бега «Кросс наций»	Сентябрь
	«Лыжня России»	Февраль
Нравственно-эстетическое воспитание	Походы выходного дня	В течение года
	Экскурсия в Можгинский историко-краеведческий музей	Ноябрь
Трудовое воспитание	Участие в субботнике (уборка стадиона и прилегающей к нему территории)	Май
Профилактика правонарушений	Обновление и корректировка банка данных обучающихся «группы риска», работа с детьми «группы риска»	Ежемесячно
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Март
	Встреча с инспектором ПДН. Беседа на тему: «Спорт вместо наркотиков»	Ноябрь
	Беседы о ЗОЖ, о вреде табакокурения, алкоголизма и наркомании.	Октябрь, апрель
Работа с родителями	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ежемесячно

	Организация и проведение родительского собрания. Содействие и поддержка в развитии детского спорта. Страхование обучающихся ДЮСШ.	Октябрь
	Организация и проведение родительского собрания. Анкетирование на предмет удовлетворенности родителей деятельностью ДЮСШ	Апрель
	День открытых дверей в ДЮСШ. Проведение соревнований по волейболу	Май

### 8.Карта самооценки обучающимся и оценки педагогом результатов программы

Показатели планируемых результатов (оцениваемые параметры)	Формы и методы отслеживания	Уровни усвоения (что необходимо знать и уметь для каждого уровня)		
		Низкий 0-4 б.	Средний 5-8 б.	Высокий 9-12 б.
<b>ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:</b>				
Теория- знание истории возникновения и развития избранного вида спорта в мире и РФ	Теоретический тест.	Менее 50% верных ответов на вопросы	51 - 80% правильных ответов на вопросы	81 - 100% правильных ответов на вопросы
- знание значения физической культуры и спорта, ЗОЖ в развитии организма	Теоретический тест	Менее 50% верных ответов на вопросы	51-80 % правильных ответов на вопросы	81 - 100% правильных ответов на вопросы
- знание о строении организма, функциональных возможностях органов и систем	Устный опрос	Менее 50% верных ответов на вопросы	51 - 80% правильных ответов на вопросы	81 - 100% правильных ответов на вопросы
- знание правил ТБ на занятиях и соревнованиях	Наблюдение	Соблюдение ТБ только под контролем взрослого	Соблюдение не всех правил ТБ или только по напоминанию	Соблюдает все правила ТБ
- знание терминологии и теоретических основ построения учебно – тренировочного процесса	Теоретический тест Наблюдение	Менее 50% верных ответов на вопросы  Избегает употреблять специальную терминологию	51 - 80% правильных ответов на вопросы  Сочетание специальной терминологии с бытовой	81 - 100% правильных ответов на вопросы  Употребляет специальные термины осознанно и в соответствии с содержанием

- знание терминологии и жестов	Устный опрос	Неполный ответ, много ошибок.	Полный ответ, но есть ошибки.	Полный ответ, без ошибок
Практика - уровень общей и специальной физической подготовленности	Контрольные нормативы. Результаты соревнований	Выполняет упражнения не в полную силу, допускает технические ошибки. Количественный результат соответствует данному уровню.	Выполняет упражнения в полную силу, не соблюдается техника исполнения и дыхания. Количественный результат соответствует данному уровню.	Выполняет упражнения в полную силу, соблюдая правильную технику исполнения и дыхания. Количественный результат соответствует данному уровню.
- уровень технической	Контрольные нормативы. Результаты соревнований	Слабо владеет базовыми движениями, техника исполнения недостаточна уверенная, не соответствует особенностям вида спорта, малая амплитуда движений. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.	Владеет базовыми движениями, но не всегда точное исполнение, техника исполнения частично соответствует особенностям вида спорта, достаточная амплитуда движений. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.	Владеет базовыми движениями, техника исполнения соответствует особенностям избранного вида спорта, движения амплитудные. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- мотивация к достижению высоких результатов	Наблюдение	Не уверен в себе, выраженные сомнения в конечном результате.	Недостаточная уверенность в собственных силах, не всегда способен показать хороший результат	В значительной мере проявляется уверенность в себе. Выбор сложных заданий и желание их выполнить, стремление начатое до конца.
-умение взаимодействовать в коллективе	Наблюдение	Неумение и нежелание находить общий язык с товарищами.	Самостоятельной активности в достижении компромисса не проявляет, но соглашается с предложенными вариантами.	Умение оказывать поддержку коллектива/команды. Умение идти на компромисс.
- умение применять полученные навыки в соревновательной деятельности	Наблюдение	Не уверен в собственных силах, показывает результат ниже тренировочного	Уверенно держится, но не всегда справляется с предстартовой лихорадкой/ апатией. Результат соответствует тренировочному	Уверенно держится перед соперником, умеет регулировать предстартовое психологическое состояние. Результат

				соответствует превышает тренировочны й
<b>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>				
- потребность в саморазвитии и самосовершенствовании	Наблюдение	Нет стремления к поиску дополнительной информации, проявление безразличия на занятиях	Переменное проявление интереса к занятиям, поиск дополнительной информации редко, вовлеченность в образовательный процесс недостаточная	Самостоятельный поиск дополнительной информации, проявление интереса к
- уважение к партнёру, самодисциплина	Наблюдение	Проявление неуважения, нарушение дисциплины.	Уважение к некоторым партнерам, слабая самодисциплина.	Уважение самоконтроль.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ:**

Высокий уровень – правильные ответы 81-100 % вопросов;

Средний уровень – правильные ответы на 51-80 % вопросов;

Низкий уровень – правильные ответы менее, чем на 50 % вопросов.

**9. Основные условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

***Материально-технического обеспечения:***

№ п.п.	наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1.	Волейбольная сетка	комплект	1
2.	Мяч волейбольный	штук	10
3.	Свисток	штук	1
4.	Секундомер	штук	1
<b>Дополнительное оборудование</b>			
1	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4

***Информационное обеспечение:***

Использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

***Кадровое обеспечение:***

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

**Методическое обеспечение**

1. Словесные:

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.
- пояснения и комментарии при выполнении и отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей.
- рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности.
- команды: для перестроений и построений, движений по залу.
- указания (методические и организационные)

- подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.
- Метод проблемного обучения применяется как на теоретических занятиях, так и на практических.

## 2. Наглядные методы:

- показ наглядных пособий, карточек «Техника безопасности в командных видах спорта», «Правильное выполнение упражнений»
- показ видеороликов «Известные волейболисты России», «Волейбол в наше время»
- показ выполнения упражнений.

## 3. Практические методы: выполнение упражнений.

Методы практического выполнения упражнений проводятся:

- целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения.
- расчлененным упражнением
- игровым методом (подвижные игры «Полет мяча», «Передачи капитану», «Волейбольный обстрел» и др)
- соревновательным методом (эстафеты между командами)

## **Методические рекомендации по организации и проведению тренировки**

### **Структура занятия**

*Подготовительная часть.* Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

*Основная часть.* Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида волейбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания

## **Тест «Строение человеческого организма»**

### **1. Искривление позвоночника в правую или левую сторону, это:**

- а) Заболевание костей скелета
- б) Сколиоз
- в) Заболевание мышц
- г) Нарушение опорно-двигательного аппарата

### **2. При получении травмы во время соревнований лучше всего применить:**

- а) Эластичный бинт
- б) Марлевый (плоский) бинт
- в) Индивидуальный перевязочный пакет
- г) Марлевую повязку

### **3. Невыполнение режима дня приводит к:**

- а) Нарушению функций мышечной и костной системы
- б) Нарушению функций центральной нервной системы
- в) Нарушению функций пищеварительной системы
- г) Нарушению функций сердечно-сосудистой системы

### **4. Продолжительность сна в подростковом возрасте должна составлять не менее:**

- а) 7 часов в сутки
- б) 8 часов в сутки
- в) 9 часов в сутки
- г) 10 часов в сутки

### **5. Длительность физкультпаузы:**

- а) 1-2 мин.
- б) 3-4 мин.
- в) 5-6 мин.
- г) 8-10 мин.

### **6. Что понимается под закаливанием:**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

**Список литературных источников**, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Банников А.М., Костюков В.В. *Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика)*. – Краснодар, 2001.
2. *Волейбол/под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина*. – М., 2000.
3. *Спортивные игры/под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова*. – М., 2000.
4. Виленский М.Я. *Физическая культура учебник 5-6-7 классы*. М., 2002.
5. Горячев Л.В. *«С мячом навсегда»*. М., 2001.
6. Лях В.И. *Физическая культура учебник 8-9 класс*. М., 2005г.
7. Лях В.И. *Физическая культура учебник 10 - 11 класс*. М., 2005г.

**Перечень Интернет-ресурсов**, необходимых для использования в образовательном процессе:

***Коллекции электронных образовательных ресурсов:***

1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- <http://windows.edu.ru>
2. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - <http://fcior.edu.ru>,  
<http://eor.edu.ru>
4. [www.minsport.gor.ru](http://www.minsport.gor.ru) Министерство спорта Российской Федерации
5. [volleyballogy-2.ucoz.ru](http://volleyballogy-2.ucoz.ru)
6. [volley4all.net](http://volley4all.net)
7. [volleyplay.ru](http://volleyplay.ru)