

Отдел образования администрации Волгодонского район
Ростовской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа

ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО
на заседании
педагогического совета
протокол от « 12 » 07 2023 г
№ 4

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО СШ
С.В. Немченко
приказ от « 17 » 07 2023 г.
№ 24



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Уровень программы: базовый
Вид программы: модифицированная
Уровень программы: разноуровневая
Возраст детей: от 10- до 15 лет
Срок реализации: 1 года
Разработчик: тренер-преподаватель МБУ ДО СШ
Шейхов Баходир Юсупжанович

Волгодонской р-н
ст. Большовская
2023 год

ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол» физкультурно-спортивной направленности
(наименование программы с указанием направленности)

Наименование муниципалитета	Волгодонской район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности
Механизм финансирования (Муниципальное задание, внебюджет)	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Шейхов Баходир Юсупжанович
Краткое описание программы	Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию обучающихся, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для организма.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Стартовый
Продолжительность освоения (объем)	72 часа
Возрастная категория	10– 15 лет
Цель программы	Содействие физическому развитию детей и

	<p>подростков, укрепление их здоровья, воспитание активной, целеустремленной, волевой личности.</p>
<p>Задачи программы</p>	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -освоение знаний о волейболе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни; -формировать основы знаний умений и навыков индивидуальной и коллективной игры в волейбол; -повышать уровень физической подготовленности обучающихся; -повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; -формировать технику дыхания; -укрепление здоровья. <p>Развивающие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -содействовать гармоничному физическому развитию, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья у обучающихся посредством занятий волейболом; -развить мотивацию к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом; -развить способности в игре в волейбол; -развить самостоятельность, активность. <p>Воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -способствовать формированию положительных качеств личности; -формировать умение подчинять личные интересы коллективным; -совершенствовать формирование основ здорового образа жизни; -активизировать формирование позитивной самооценки; -совершенствовать навыков социальной адаптации; -способствовать совершенствованию коммуникативных навыков.
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - расстановку игроков на поле; - правила перехода игроков по номерам;

- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёт по партиям.
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу.
- переход средней линии;
- положение о соревнованиях.

Обучающиеся должны уметь:

- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёт по партиям.
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения. - выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований:
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах

	4, 3, 2.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Да
Возможность реализации в сетевой форме	Нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Да
Материально-техническая база	<p>Для реализации программы используются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивный зал - спортивный инвентарь: - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - гимнастические маты; - гантели (1-3 кг.); - футбольные, баскетбольные и теннисные мячи; - насос для накачивания мячей; - конусы; - спортивные снаряды: - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - перекладины для подтягивания.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план. Календарный учебный график.....	8
2.1 Учебный план.....	8
2.2 Календарный учебный график.....	12
III. Содержание программы	13
3.1 Условия реализации.....	13
3.2 Формы контроля и аттестации.....	13
3.3 Планируемые результаты.....	14
IV. Методическое обеспечение	15
V. Диагностический инструментарий.....	17
VI. Список литературы.....	21
VII. Приложения.....	22

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение первого уровня:

- стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений.

Данная Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р);
- Приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- С 01 января 2021г. вступили в действия новые Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Данные правила продолжают действовать в 2022-2023 году в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 направлены на охрану здоровья детей и молодежи, предотвращение инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний.
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г №09-3242; Методическим рекомендациям по разработке дополнительных общеобразовательных программ».

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья обучающихся, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья обучающихся является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Воспитывая в обучающихся самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию обучающихся, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для организма.

Программа направлена на:

- вовлечение обучающихся в занятия физкультурно-спортивной направленности;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование грамотности в области здоровья и безопасности жизнедеятельности;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры.

Отличительной особенностью программы является её реализация восполняемых недостатков двигательной активности, имеющих у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма обучающегося. Позволяет развивать и улучшать координацию движений обучающихся. Приучает к спортивной дисциплине, режиму дня и спортивных тренировок. Развивает чувства коллективизма, доброжелательное отношение в команде.

Обоснование новизны программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот

вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Положительная эмоциональная направленность в участии различных видах соревнований. Снятие психологического напряжения.

Педагогическая целесообразность: программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности с помощью информационно-коммуникационных технологий (использование методов приема, сбора, передачи и хранения информации, общение между тренером-преподавателем и обучающимся, в том числе и в дистанционном формате), также, направленных на физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.

Цель программы: содействие физическому развитию детей и подростков, укрепление их здоровья, воспитание активной, целеустремленной, волевой личности.

На каждом этапе реализации программы решается комплекс взаимосвязанных образовательных, развивающих и воспитательных задач:

Образовательные задачи:

- освоение знаний о волейболе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- формировать основы знаний умений и навыков индивидуальной и коллективной игры в волейбол;
- повышать уровень физической подготовленности обучающихся;
- повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- формировать технику дыхания;
- укрепление здоровья.

Развивающие задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья у обучающихся посредством занятий волейболом;
- развить мотивацию к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развить способности в игре в волейбол;
- развить самостоятельность, активность.

Воспитательные задачи:

- способствовать формированию положительных качеств личности;
- формировать умение подчинять личные интересы коллективным;
- совершенствовать формирование основ здорового образа жизни;
- активизировать формирование позитивной самооценки;
- совершенствовать навыков социальной адаптации;
- способствовать совершенствованию коммуникативных навыков.

Формы обучения:

-групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
-индивидуальная работа с обучающимся;
-очная, очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий, самостоятельная.

Формы организации деятельности: коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с тренером-преподавателем).

1. Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение игровых схем игры).

2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).

3. Организация и учет контрольных упражнений.

4. Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

5. Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

Сроки реализации, режим программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» общий срок реализации- 1 год.

В группу для занятий волейболом принимаются обучающиеся в возрасте 10 - 15 лет имеющие допуск врача.

Наполняемость тренировочных групп – не более 25 человек.

Согласно учебному плану графику годовая нагрузка на 2023-2024 учебный год составила 72 часа. Учебный год начинается 01 сентября 2023г., заканчивается 31 мая 2024г.

Рабочее время тренера-преподавателя исчисляется в академических часах (1 час- 45 мин). В целях недопущения перенагрузок обучающихся, предусматривается перерыв после каждого академического часа.

Периодичность проведения занятий по программе – 1 раз в неделю по 2 академических часа.

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Формы проведения аттестации:

- контроль уровня подготовленности. Оценка физической и технической подготовленности;
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективной тренировочной деятельности);
- контрольные нормативы по технико-тактической подготовке.

Контрольные испытания (описание смотреть в п.3.5 «Дидактических материалах»).

Общефизическая подготовка:

- Бег 30 м;
- Прыжок в длину с места;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Подтягивание в висе лежа.

Специальная физическая подготовка:

- Челночный бег 5х6 м (до 12 лет);
- Бег 90 от лической до лической «6, 9, 12, 18 (м)» (с 13 лет);
- Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками;
- Прыжок вверх с места взмахом руками.

Технико-тактическая подготовка:

- Испытания на точность передачи мяча сверху;
- Испытания на точность подач;
- Испытания на точность нападающего удара;
- Испытание в защитных действиях (“защита зоны”).

Программа составлена для одного года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, в годичном цикле.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

2.1 Учебный план

№ п/п	Наименование разделов или тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5		Опрос, тесты.
1.1	Вводное занятие.	1	1		
1.2	Правила игры по волейболу.	1	1		
1.3	Спорт и здоровье.	1	1		
1.4	Техника безопасности на занятиях.	1	1		
1.5	Допинг и правила контроля.	1	1		
2	Общая физическая подготовка.	26		26	Контрольные нормативы по ОФП
3	Специальная физическая подготовка.	21		21	Контрольные нормативы по СФП
4	Техническая подготовка.	18		18	Контрольные упражнения
5	Медицинское обследование.	2		2	Наличие справки
6	Контрольные нормативы.	2		2	Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТМ
	Итого часов:	72	5	67	

Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы.

1. Основы знаний (5 часов) теория:

Тема №1. Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения

с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. Правила игры по волейболу. Правила игры и соревнований по волейболу. Правила игры в мини-волейбол.

Тема № 3. Спорт и здоровье. Влияние физических упражнений на организм человека. Занятия спортом положительно влияют на здоровье человека.

Тема № 4. Техника безопасности на занятиях. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой, тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи, провести физическую разминку всех групп мышц, внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол, коротко остричь ногти.

Тема № 5. Допинг и правила контроля. Что такое допинг?

Антидопинговые правила. Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс).

2. Общая физическая подготовка (24 часа) практика:

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс ОРУ из разных исходных положений. Эстафеты. Изучение зон на волейбольной площадке.

Разминка в парах. Разминка в парах. Броски мяча из разных исходных положений. Индивидуальная работа над собой: освоение техники приема сверху с собственного подброса мяча.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски; выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Упражнения для овладения навыками быстроты действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

3. Специальная физическая подготовка (21 час) практика:

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на

гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг.).

Упражнения с отягощением. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних отскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

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 (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером.

Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в степу. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

4. Техническая подготовка (18 часов) практика:

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

5. Медицинское обследование (2 часа).

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий волейболом осуществляется медицинской сестрой спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом 1 раза в учебном году (сентябрь).

6. Контрольные испытания (2 часа).

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно--тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных испытаний;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

2.2 Календарный учебный график

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы	Количество часов									Всего за год (ч.)
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
	Теоретическая подготовка										5
1	Вводное занятие.	1									
2	Правила игры по волейболу.			1							
3	Спорт и здоровье.							1			
4	Техника безопасности на занятиях.					1					
5	Допинг и правила контроля.						1				
	Практическая подготовка										67
1	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	3	3	26
2	Специальная физическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	3	3	21
3	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4	Медицинское обследование	1								1	2
5	Контрольные нормативы	1								1	2
	Итого	11	7	8	7	8	8	7	8	10	72

III. Содержание программы.

3.1 Условия реализации

Содержание программы направлено на: создание условий для личностного развития обучающегося, его позитивную социализацию, социальное, культурное, профессиональное самоопределение и творческую самореализацию личности ребенка, формирование у обучающегося учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), практико-ориентированных знаний, умений и навыков. Развитию технических и тактических возможностей обучающихся. Волевой и психологической подготовке юных спортсменов. Содержание программы соответствует поставленным целям, задачам, указанной направленности и заявленному уровню.

Реализация образовательной общеразвивающей программы обеспечивается тренерами-преподавателями, имеющими соответствующее образование.

3.2 Формы контроля и аттестации

Входная и итоговая диагностика по ОФП, СФП, ТТП проводится в сентябре и мае с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся и определения природных физических качеств у обучающихся. (см. приложение №1).

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правило исполнения и показать основные элементы по программе обучения.
- выполнения тестовых заданий на знание терминологии;
- анализ тренера-преподавателя и обучающимися качества выполнения работ.

Промежуточный контроль предусмотрен в сентябре с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Среди критериев, по которым оценивается качество освоения программы, выделяются:

- Двигательные способности, координация;
- Концентрация внимания;
- Выполнение заданий;
- Игровые формы.

Итоговый контроль проводится в мае.

Цель – выявление результатов сформированности уровня умений и навыков.

Диагностика личностного развития обучающихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умения слушать, умение выделить главное, умение планировать, умения ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

3.3 Планируемые результаты

Обучающийся должен знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в отделение;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Обучающиеся должны уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Изучение и освоение технических приемов в волейболе. Учебные пособия в электронном варианте.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

2. Методические рекомендации:

- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Воспитание морально-волевых, психологических и психических качеств личности обучающегося. Воспитание стойкого интереса к занятием волейбола. Воспитание и развития личности через спортивный коллектив. Воспитание и поведения в коллективе с образцами поведения. Знания физкультурно- спортивной этики, атрибутики. Правила спортивного поведения на соревнованиях. Кодекс честной игры.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях.

I.Подготовительная часть

- Упражнения общей разминки.
- Упражнения специальной разминки.

II.Основная часть

- Упражнения на быстроту и выносливость
- Упражнения на совершенствование технических приемов.
- Техническая подготовка, имитационные упражнения.
- Упражнения на координацию.

III.Заключительная часть

- Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
- Дыхательные упражнения.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуются составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап – углубленное разучивание;

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение.

Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

4.1 Воспитательная работа.

Формирование представления у обучающихся о будущей деятельности на пользу общества. Подготовка обучающихся к дальнейшему обучению, направленному на овладение будущей профессией. Помощь в овладении навыками самостоятельности (принятие решений, самовоспитание, самообразование). Развитие познавательной активности учащихся, продолжить работу по мотивации учебно-тренировочной деятельности. Обучение умению объективно оценивать свои интеллектуальные и физические возможности. Совершенствование навыков здорового образа жизни.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.

Материал позволяет осуществлять индивидуальный и дифференцированный подход, учитывая физическую подготовленность обучающегося. Содержит методику тестирования и критерии оценивания уровня физической подготовленности, развитие физических и познавательных способностей, а также анализ мониторинга уровня физического развития обучающегося. Содержит тесты, позволяющие определить уровень теоретической грамотности. Дает возможность освоить технические и тактические приемы в тренировках и соревнованиях. Позволяет провести отбор одаренных детей. Сформировать волейбольную команду. Развивать и укреплять волевые, психологические и психические качества обучающегося.

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

Особенности методики.

Первый этап - ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ тренера-преподавателя дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

Второй этап - изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и сильны для обучающихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий (атакующий удар) их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести обучающихся к выполнению приема в целом.

На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь тренера-преподавателя, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

Третий этап - изучение приема или действия в усложненных условиях.

Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает

изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

Четвертый этап - предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды - таков путь в формировании технико-тактического мастерства волейболистов.

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов - элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка - к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности обучающихся. Применительно к волейболу сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании интереса обучающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознать и почувствовать приближение к ним по объективным признакам - главная суть метода самооценки.

В работе используются: программа, учебные пособия, методические и дидактические материалы, наглядные пособия для обучающихся, методические материалы, размещенные в телекоммуникационной сети Интернет. Методические материалы всероссийской федераций волейбола.

В Методических рекомендациях под разноуровневостью программ понимается соблюдение педагогами таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоения содержания детьми и подростками.

Принципы дифференциации содержания образования.

Принцип модульной организации.

Модуль – это единица объемной совокупности учебного содержания и материала по конкретному тематическому направлению. Модуль характерен тем, что он с достаточной легкостью встраивается в прочие жизненные и образовательные контексты учащегося, устраняя тот или иной дефицит, который был зафиксирован самим учащимся. Таким образом, целесообразно говорить о том, что разноуровневая программа должна быть представлена

как совокупность модулей, отражающих ту или иную актуальную для интересов ученика тематику.

Принцип открытой маршрутизации.

Для каждого участника программы на старте должен быть обеспечен доступ к каждому из обозначенных выше уровней. Это требование должно реализоваться через организацию процедур оценки исходной готовности участника к работе на определенном уровне сложности программы (необходимо определить степень готовности к освоению содержания, решению заданий и задач, мотивации на практическое освоение материала на заявленном участником уровне).

Принцип широкого доступа.

Дифференцированный по соответствующим уровням учебный материал должен предлагаться в разных формах и типах источников для участников образовательной программы. Предлагается предусматривать при разработке и реализации образовательной программы размещение методических и дидактических материалов на ресурсах в информационно-коммуникационной сети «Интернет»; в печатном виде (учебники, рабочие тетради, методические пособия и т.д.); в формате, доступном для чтения на электронных устройствах (на персональных компьютерах, планшетах, смартфонах и т.д. в форматах *pdf, *doc, *docx и проч.); в наглядном виде, посредством макетов, прототипов, реальных предметов и средств деятельности.

Принцип инклюзивной открытости.

Каждый из трех уровней должен предполагать универсальную доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей. В свою очередь, материал программы должен учитывать 40 особенности здоровья тех детей, которые могут испытывать сложности при чтении, прослушивании или совершении каких-либо манипуляций с предлагаемым им материалом и для этого должен иметь специфические формы представления для облегчения его использования.

Более подробная дифференциация материала по уровням (ступеням) сложности осуществляется исходя из содержательно-тематической специфики программы. Другими словами, программа дополнительного образования должна иметь собственную матрицу, описывающую систему уровней сложности содержания программы и соответствующие им достижения участников.

Средства индивидуальной диагностики.

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику шести типов индивидуальных особенностей обучающегося (принцип «Шесть типов диагностики»), которые отражают уровень:

1. психофизического развития;
2. мотивированности;
3. интеллектуального развития;

4. информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания разрабатываемой программы в частности;

5. освоения тех или иных компетенций (определяется в зависимости от содержания и тематической направленности разрабатываемой программы);

6. сформированности той или иной грамотности (информационной, функциональной, языковой и т.д., которая определяется в зависимости от содержания и тематической направленности разрабатываемой программы).

Диагностическую оценку того или иного из представленных выше типов индивидуальных особенностей можно осуществить, используя следующие методы и формы оценивания:

-тестирование и анкетирование;

-глубинное интервью;

-комплексы психологической диагностики;

-логические и проблемные задания;

-творческие задания и т.д.

Диагностические процедуры обязательно должны иметь непосредственную связь с содержательно-тематическим направлением программы.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Для тренеров-преподавателей.

1. Ю.Д. Железняк. Программа ВОЛЕЙБОЛ. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. 2004г.
2. А.В. Волейбол. Очерки по методике тренировки. М. 1981г.
3. А.Г. Айриянц. Волейбол. М. 1968г.
4. Г.А. Фурманов. Играй в мини – волейбол. М. 1989г.
5. Ю.И. Иванов. Играйте на здоровье. Подвижные игры, народные забавы, аттракционы, игровые поединки. М. 1991г.
6. С.М. Бажуков. Здоровье детей – общая забота. М. 1987г.
7. Ю. Клещев, А. Фурманов. Юный волейболист. М. 1998г.
8. Т.А. Гармаш. Проблемы переходного возраста. М. 1998г.
9. Н.В. Цзен. Ю. В. Пахомов. Психотренинг. Физкультура и спорт. 1988г.
10. Ю.В. Пахомов. Занимательный аутотренинг. Физкультура и спорт. 1988г.
11. О. Чехов. Основы волейбола. Физкультура и спорт. 1979г.
12. Ю.Д. Железняк. 120 уроков по волейболу. Физкультура и спорт. 1998г.
13. В. Волков. Тренеру о подростке. М. Ф. и С. 1993г.
14. В.И. Дубровский. Спортивная медицина. М. Владос. 1999г. М.
15. Г.К. Селевко. Современные образовательные технологии. М. 1998г.
16. В.П. Лукьяненко. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России. М. 2007г.

Для обучающихся.

1. Ю. Клещев, А. Фурманов. Юный волейболист. М. 1998г.
2. О. Чехов. Основы волейбола. Физкультура и спорт. 1979г
3. Ю.И. Иванов. Играйте на здоровье. Подвижные игры, народные забавы, аттракционы, игровые поединки. М. 1991г.

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Таблица 1 Шкала оценки

возраст	уровень	ОФП						
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа		Прыжок в длину с места	
		юн	дев		юн	дев	юн	Дев
10	Высокий	6.0	6.5	12	11	164	145	
	Средний	6.1	6.7	10	10	160	138	
	Низкий	6.2	6.9	8	9	156	132	
11	Высокий	5.9	6.3	15	13	170	156	
	Средний	6.0	6.4	12	11	166	148	
	Низкий	6.1	6.7	10	10	162	143	
12	Высокий	5.8	6.1	17	15	176	164	
	Средний	5.9	6.3	15	13	172	158	
	Низкий	6.0	6.5	13	11	168	152	
13	Высокий	5.7	5.9	20	17	180	172	
	Средний	5.8	6.1	18	15	175	168	
	Низкий	5.9	6.3	16	13	170	164	
14	Высокий	5.6	5.8	23	18	185	180	
	Средний	5.7	6.0	20	16	180	176	
	Низкий	5.8	6.2	18	14	175	170	
15	Высокий	5.4	5.7	28	18	190	185	
	Средний	5.6	6.0	25	16	185	180	
	Низкий	5.7	6.2	22	14	180	175	

Возраст	уровень	СФП					
		<u>до 12 лет:</u> челночный бег 5х6м;		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		<u>с 13 лет:</u> бег 90 от лицевой до лицевой «6, 9, 12, 18» (м)					
юн	дев	юн	дев	юн	Дев		
10	Высокий	11.8	12.7	380	310	33	31
	Средний	12.1	12.9	350	270	31	29
	Низкий	12.4	13.4	320	230	29	27
11	Высокий	11.7	12.4	440	380	35	32
	Средний	11.9	12.7	380	320	33	30

	Низкий	12.3	13.1	340	290	28	28
12	Высокий	11.5	12.0	490	450	37	35
	Средний	11.7	12.4		400	35	32
	Низкий	11.9	12.8		465 410	370	32
13	Высокий	26.5	30.0	550	480	43	37
	Средний	26.9	30.4	480	460	40	35
	Низкий	27.4	30.8	430	400	38	33
14	Высокий	26.4	29.7	560	490	45	39
	Средний	26.5	30.2	490	470	42	37
	Низкий	27.2	30.6	440	410	40	35
15	Высокий	26.2	29.5	570	500	47	41
	Средний	26.3	30.0	500	480	44	38
	Низкий	27.0	30.4	450	420	42	37

Возраст	уровень	ТТ					
		Передача мяча сверху		Передача мяча снизу		до 12 лет: подача в пределы площадки из 7 подач; с 13 лет: подача в указанную зону.	
		юн	дев	юн	дев	юн	Дев
10	Высокий	21	21	17	16	4	3
	Средний	20	20	16	15	3	2
	Низкий	19	19	15	14	2	1
11	Высокий	22	22	18	17	5	4
	Средний	21	21	17	16	4	3
	Низкий	20	20	16	15	3	2
12	Высокий	23	23	19	18	5	4
	Средний	22	22	18	17	4	3
	Низкий	21	21	17	16	3	2
13	Высокий	24	24	20	19	6	6
	Средний	23	23	19	18	5	5
	Низкий	22	22	18	17	4	4
14	Высокий	26	25	21	20	7	6
	Средний	25	24	20	19	6	5
	Низкий	23	22	19	18	5	4
15	Высокий	28	26	22	21	8	7
	Средний	26	24	21	20	7	6
	Низкий	23	23	20	19	6	5

Приложение №2

Словарь терминов и выражений в волейболе.

Волейбол (англ. Volleyball от volley – «удар с лёта» и ball – «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Брейковое очко – очко, взятое командой со своей подачи.

Второй темп – вариант атаки, при котором связующий подключает диагональных нападающих.

Диагональный – самые мощные, высокие и прыгучие игроки команды, атакуют в основном с задней линии, не участвуют в приеме

Доигровка – продолжение атаки, когда принимающая команда не смогла организовать съём.

Дриблинг – характерное постукивание мяча об пол перед выполнением подачи.

Загнать под кожу – при атакующем ударе нападающего загнать мяч между сеткой и руками блокирующих.

Зачехлить – закрыть атаку соперника блоком.

Котёл – зона в середине площадки за 3-х метровой линией. Самое частое направление скидок при нападении.

Либеро – защитник, рост обычно меньше 190 см.

Отыграться от блока – несильным ударом об край блока отправить мяч в аут или оставить в игре для более успешной доигровки.

Пайп – вариант атаки, когда связующий подключает к атаке игрока из 6-й зоны. При этом атакующий игрок бьёт, отталкиваясь из-за 3-х метровой линии.

Первый темп – вариант атаки, при котором связующий передаёт мяч коротким пасом игроку из третьей зоны.

Планер (или Флот (от английского en:float)) – планирующая подача, при которой мяч летит по неустойчивой траектории, меняя направление полета.

Схема 4–2, 5–1, 6–2 – различные тактические схемы игры. Схема 4–2 – четыре нападающих и два связующих в противоположных зонах, передачу отдает тот из них, кто находится на передней линии.

Схема 5–1 – пять нападающих и один связующий, выходящий на передачу с передней и с задней линии. Схема 6–2 – четыре нападающих и два связующих, передачу отдает тот из них, кто выходит с задней линии, в то время как связующий на передней линии играет в атаке.

Связующий – определяет игру и варианты атаки, сложнейшее амплуа в волейболе.

Съём:

- мощный удар по мячу в верхней точке его траектории,
- выигрыш мяча на подаче противника.