

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр г.Пучеж»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

МУ ДО «ДЮЦ г. Пучеж»

Протокол от «25» мая 2022 г.

№ 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО «ДЮЦ г. Пучеж»

-Смыслова И.Н.

Приказ № 47 от «31» мая 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 4-8 лет

Возраст учащихся: 7-17 лет

Автор/разработчик: Мочалова Галина

Викторовна, педагог дополнительного
образования I категории

г. Пучеж

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	7
2.1. Учебный план.....	7
2.2. Программный материал для теоретических и практических занятий.....	8
2.3. Информационно-методическое и материально-техническое обеспечение реализации программы.....	13
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ.....	18
IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	22
V. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	23
5.1. Особенности реализации программы в дистанционном формате.....	23

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – программа) для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) является адаптированной и составлена с учётом особенностей организации занятий и режима образовательного процесса в МУ ДО «ДЮЦ г. Пучеж» (далее - Учреждение).

Настоящая программа разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей, в том числе в сфере физической культуры и спорта:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 9 ноября 2018 года;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации №467 от 3 сентября 2019 года;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации №533 от 30 сентября 2020 года;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации №678-р от 31 марта 2022 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава МУ ДО «ДЮЦ г. Пучеж»;
- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе и календарном учебном графике педагогов Учреждения.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение по **трём уровням**:

- стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых

упражнений;

- базовый уровень – освоение основных элементов;
- продвинутый уровень – совершенствование мастерства.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять учащимся задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому учащемуся обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания, исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей учащихся. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет педагогу дополнительного образования работать с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог дополнительного образования 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 ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу

нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке.

Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

- ✓ популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- ✓ всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- ✓ воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- ✓ овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

Формы обучения: очная, очно-заочная (с применением дистанционных образовательных технологий).

Режим занятий. Продолжительность учебного года составляет 33 недели. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором Учреждения по представлению педагогов дополнительного образования с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Минимальный возраст зачисления детей в спортивно-оздоровительные группы (СОГ) - 7 лет. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки - 15 человек. Комплекуются разновозрастные группы. Допускается деление учебной группы на 2 подгруппы. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей. На спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 4-8 лет обучения (в зависимости от выбранного уровня обучения), её годовой объём на любом уровне составляет 198 часов. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из Учреждения, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, (в соответствии с Положением о правилах приёма обучающихся, при наличии свободных мест).

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Учебный план

С учётом вышеизложенных задач представлен примерный учебный план (с учебной нагрузкой 6 часов в неделю) с расчётом на 33 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения (см. табл.).

Стартовый уровень (1 год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	40	1	39	Зачёт
2	Специальная физическая и теоретическая подготовка	75	2	73	Зачёт
3	Технико-тактическая подготовка	70	2	72	Зачёт
4	Восстановительные мероприятия	7	1	6	Зачёт
5	Контрольные испытания	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
6	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
ИТОГО		198	7	191	

Базовый уровень (1-4 года обучения)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	40	1	39	Зачёт
2	Специальная физическая и теоретическая подготовка	75	2	73	Зачёт
3	Технико-тактическая подготовка	70	2	68	Зачёт
4	Восстановительные мероприятия	7	1	6	Зачёт
5	Инструкторская и судейская практика	в процессе тренировки			Зачёт
6	Контрольные испытания	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
7	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
ИТОГО		198	7	191	

Продвинутый уровень (5-8 года обучения)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	40	1	39	Зачёт
2	Специальная физическая и теоретическая подготовка	75	2	73	Зачёт
3	Технико-тактическая подготовка	70	2	68	Зачёт
4	Восстановительные мероприятия	7	1	6	Зачёт
5	Инструкторская и судейская практика	в процессе тренировки			Зачёт
6	Контрольные испытания	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
7	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
ИТОГО		198	7	191	

2.2. Программный материал для теоретических и практических занятий

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Раздел 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно–сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов,

скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.

23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закрепленному мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
 - Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
 - Подача на точность в зоне – по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 4. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Раздел 5. Инструкторская и судейская практика

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- ✓ освоить терминологию, принятой в волейболе;

- ✓ овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- ✓ уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- ✓ принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Раздел 6. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу.

Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Разделы	Уровни освоения образовательной программы		
	Стартовый	Базовый	Продвинутый
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к волейболу	Доля СФП превышает долю ОФП чтобы обеспечить развитие специфических качеств
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	Совершенствовать владение техникой волейбола, проявлять тактическую смекалку	В совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание	Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, восстановительные циклы, физические средства восстановления
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в волейболе	Участвовать в судействе	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях

	терминологией, знать правила игры в волейбол	товарищеских игр	
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутриучрежденные соревнования	Внутриучрежденные и районные соревнования	Районные и областные соревнования

2.3. Информационно-методическое и материально-техническое обеспечение реализации программы (организационно-педагогические условия)

Основными *формами организации* деятельности учащихся являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Методы и приемы проведения занятий: словесные (рассказ, объяснения, указания), наглядные (показ, демонстрация иллюстраций) и практические (разучивание упражнения, самостоятельное выполнение, игры и соревнования).

На время командировок и болезни педагога предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение выносятся такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Педагог осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и др.).

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет педагогу анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Психологическая подготовка. Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста.

Знание педагогом характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств волейболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный волейбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого-педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение;
- отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности волейболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Педагог решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции педагога при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и

добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества педагога с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (открытые занятия, укрепление материально-технической базы Учреждения, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом (участие родителей в работе попечительского совета Учреждения, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

Материально-техническое обеспечение реализации программы:

№	Наименование учебного инвентаря и оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для учащихся	1
3	Волейбольные стойки	2
4	Волейбольная сетка	1
5	Мячи баскетбольные	15
6	Мячи волейбольные	15
7	Мячи набивные	5
8	Эспандеры лыжные	15
9	Скакалки	10
10	Стадион (с беговой дорожкой)	1
11	Спортивная площадка	1

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- ✓ стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- ✓ стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- ✓ уровень освоения основ техники и тактики волейбола;
- ✓ уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Ожидаемые результаты обучения

Уровень	Будет знать	Будет уметь
Стартовый	<ul style="list-style-type: none"> - расстановку игроков на поле; - правила перехода игроков по номерам; - правила игры в мини-волейбол; - правильность счёта по партиям. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Базовый	<ul style="list-style-type: none"> - расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника; - классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе; - ведение счёта по протоколу. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять перемещения и стойки; - 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”.
Продвинутый	<ul style="list-style-type: none"> - переход средней линии; - положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный; - обязанности судей. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования по физической подготовке, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

- **Стартовый уровень** - внутриучрежденные соревнования по волейболу.
- **Базовый уровень** - муниципальные соревнования по волейболу среди обучающихся образовательных учреждений Пучежского муниципального района.
- **Продвинутый уровень** - областные финальные и региональные соревнования по волейболу среди обучающихся Ивановской области.

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)

7-8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		Мальчики			Девочки		
		П	Б	С	П	Б	С
1	Бег 30 м (сек.)	5.6	6.2	7.5	5.8	6.4	7.6
2	Прыжок в длину с места (см)	155	135	100	150	130	85
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол-во раз)	22	13	8	19	12	7
4	Бег 1000 м (мин)	5.16	6.14	7.36	5.55	7.00	8.32
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	4	2	1	12	7	4

Условные обозначения: П – продвинутый, Б – базовый, С – стартовый.

9-10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		Мальчики			Девочки		
		П	Б	С	П	Б	С
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2	Прыжок в длину с места (см)	175	150	120	160	150	110
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол-во раз)	28	18	11	25	15	9
4	Бег 1000 м (мин)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46

5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5
---	---	---	---	---	----	---	---

Условные обозначения: П – продвинутый, Б – базовый, С – стартовый.

11-12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		Мальчики			Девочки		
		П	Б	С	П	Б	С
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2	Прыжок в длину с места (см)	175	160	150	165	145	135
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол-во раз)	32	23	12	40	30	28
4	Бег 1000 м (мин)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	7	4	3	19	10	6

Условные обозначения: П – продвинутый, Б – базовый, С – стартовый.

13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		Мальчики			Девочки		
		П	Б	С	П	Б	С
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2	Прыжок в длину с места (см)	225	204	158	210	184	143
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол-во раз)	35	26	13	32	23	12
4	Бег 1000 м (мин)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

Условные обозначения: П – продвинутый, Б – базовый, С – стартовый.

14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		Юноши			Девушки		
		П	Б	С	П	Б	С
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2	Прыжок в длину с места (см)	230	210	171	210	184	143
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол-во раз)	37	28	14	32	25	12
4	Бег 1000 м (мин)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12

Условные обозначения: П – продвинутый, Б – базовый, С – стартовый.

15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		Юноши			Девушки		
		П	Б	С	П	Б	С
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2	Прыжок в длину с места (см)	235	215	176	210	184	143
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол-во раз)	38	29	15	33	26	13
4	Бег 1000 м (мин)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

Условные обозначения: П – продвинутый, Б – базовый, С – стартовый.

16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		Юноши			Девушки		
		П	Б	С	П	Б	С
1	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2	Прыжок в длину с места (см)	240	220	185	220	195	155
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол-во раз)	38	29	15	34	27	14
4	Бег 1000 м (мин)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

Условные обозначения: П – продвинутой, Б – базовой, С – стартовой.

17 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		Юноши			Девушки		
		П	Б	С	П	Б	С
1	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,9	5,4	4,8	5,2	5,8
2	Прыжок в длину с места (см)	245	225	190	220	195	155
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол-во раз)	39	30	16	34	27	14
4	Бег 1000 м (мин)	3,12	3,35	4,35	3,45	4,20	5,25
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	12	6	32	23	13

Условные обозначения: П – продвинутой, Б – базовой, С – стартовой.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998.

Для учащихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007.
2. Твой Олимпийский учебник. М.: Советский спорт, 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005.

V. ПРИЛОЖЕНИЯ

5.1. Особенности реализации программы в дистанционном формате

Настоящая программа составлена с учётом организации учебного процесса не только в очной форме, но и в очно-заочной (смешанной) форме с применением дистанционных образовательных технологий (для организации онлайн-занятий в условиях самоизоляции) (далее – дистанционное обучение).

Проведение занятий в дистанционном формате осуществляется через специальные платформы для проведения онлайн-занятий:

- VK на страничке сообщества «На волейбол к Галине Викторовне» (<https://vk.com/club196769997>)

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube (https://www.youtube.com/results?search_query=волейбол+тренировка). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре и спорту.

Для самостоятельной работы обучающихся можно использовать сайты:

- «Российской электронной школы» (ссылка).

При осуществлении дистанционного обучения в практике физкультурно-спортивного направления возможно использование различных форм организации обучения и воспитания обучающихся.

Рекомендуемые формы обучения

1. Конкурс «Тренируемся вместе с ДЮЦ».

Конкурс направлен на поддержание спортсменами спортивной формы во время режима самоизоляции, пропаганду здорового образа жизни, сохранение соревновательного духа. Для участия в конкурсе учащимся необходимо прислать видео своей тренировки. Набравший наибольшее количество «лайков» становится победителем.

2. Челлендж «Спортивный карантин».

Задача челленджа – составить комплекс упражнений для тренировок в условиях самоизоляции с целью сохранения интереса учащихся к занятию спортом. Последний участник, повторивший все предыдущие упражнения, добавив одно свое, и завершивший таким образом челлендж, становится победителем.

3. Онлайн-соревнования по роуп-скиппингу.

Для организации онлайн-соревнований можно использовать платформу Zoom, установленную на компьютерах и гаджетах участников и организаторов. Участники

заранее разучивают 15 базовых упражнений и на соревнованиях за 30 секунд выполняют наибольшее количество повторений каждого упражнения. Побеждает команда, участники которой набрали наибольшее количество баллов.

4. Онлайн профильная онлайн-смена «Юный судья по виду спорта» (может использоваться как в каникулярное время, так и образовательном процессе).

Цель - формирование у обучающихся комплекса основных теоретических и практических навыков в судействе видов спорта, и достижение максимально возможного для каждого юного спортсмена уровня судейской подготовленности. В программу онлайн-смены включаются лекции заслуженных тренеров России, судей всероссийской категории, осуществляется ежедневное тестирование, по итогам которого выдаются сертификаты юного судьи.

5. Челлендж #КуКуКубок. Цель – организация наставничества. Ведущий спортсмен в виде спорта запускает челлендж, в котором участник, выполняя определенные упражнения, двигательные действия на своей странице в Instagram или «ВКонтакте» с #КуКуКубок, получает индивидуальные консультации знаменитых спортсменов в виде спорта.

6. Заочная акция «Активное лето». Цель акции - продолжение тренировок и сохранение соревновательного духа спортсменов в период пандемии. Для участия в Акции «Активное лето» необходимо наличие в смартфоне мобильного приложения Strava (скачать бесплатно можно на странице в магазине Google Play, или в iTunes,), позволяющего определить количество километров, которые пробежал участник. Участники должны выполнять пробежки на свежем воздухе и предоставить 4 своих лучших результата, а также фото или видео начала и окончания пробежек посредством размещения в Instagram скриншотов страниц с лучшими достижениями с #бегсдюц. Победитель определяется по наибольшей сумме набранных километров.

Рекомендуемые формы воспитательной работы

1. Календарь истории «Этот день мы приближали, как могли!» и информационный бюллетень «Удивительное в спорте». Цель – получение обучающимися новых знаний, поддержание интереса спортсменов к истории и спорту, пропаганда любви к родине и спорту. Размещение информации о событиях, произошедших в последние дни Великой Отечественной войны; об удивительных спортивных достижениях и интересных фактах из спорта.

2. Заочная военно-историческая викторина, посвященная Дню Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. Проведение военно-исторической викторины

направлено на проверку знаний обучающихся о событиях и фактах Великой Отечественной войны, получение обучающимися новых знаний с использованием выполнения тестовых заданий обучающимися.

3. Онлайн-экскурсия по Залу спортивной Славы, посвященная Дню России. Экскурсия по Пучежскому районному музею, посещение электронной библиотеки.

4. Физкультурно-оздоровительная акция «Со спортом всей семьей» Физкультурно-оздоровительная акция посвящена Дню защиты детей. Принять участие в Акции могла любая семейная команда (дети и взрослые). Основное условие - видео семейной тренировки (не более 3 минут). В котором приоритет отдается ребенку, как основному организатору выполнения упражнений.

5. Онлайн-конкурс «Отдыхаем с ДЮЦ». Участникам необходимо было разместить фото с отдыха юных спортсменов и их родители на личной странице в VK на страничке сообщества.

Работа с родителями

В условиях дистанционного и смешанного обучения важно общение с родителями, которые становятся основными помощниками в организации обучения. С этой целью проводятся следующие мероприятия:

1. Онлайн-собрания, в содержании которых используются следующие темы:

- объяснение важности занятий ФК в период дистанционного обучения;
- принципы работы в дистанционном режиме обучения;
- разъяснение критериев оценки техники физического упражнения;
- объяснение техники безопасности;
- объяснение работы с инвентарем в домашних условиях;
- объяснение родителям важности похвалы ребенка и отметки его успехов.

2. Онлайн-консультация (онлайн и групповые):

- Педагог дает задание - родитель снимает это на видео и отправляет педагогу;
- Предоставление готовых комплексов упражнений и других методических материалов;

- Создание творческих конкурсов для мотивации совместной деятельности родителей и детей. Например, проведение семейного спортивного фото-кросса.

3. Создание курса лекций и практик для родителей по вопросам физического воспитания в условиях дистанционного обучения.

4. Педагогическая диагностика родителей с целью выявления знаний в области дистанционного обучения детей.