

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЩЕРБИНОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЩЕРБИНОВСКИЙ РАЙОН СТАНИЦА СТАРОЩЕРБИНОВСКАЯ

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
ст. Старощербиновская
протокол № 5 от «23» мая 2022 г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
ст. Старощербиновская
Н.Г. Федотова
«23» мая 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ИГРОВОМУ ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ
В СЕТЕВОЙ ФОРМЕ**

Направленность: физкультурно-оздоровительная
Уровень программы – ознакомительный, базовый
Срок реализации программы: 1 год
Объем программы – 132 часа (2 полугодие по МЗ)
Возрастная категория: от 6 до 18 лет
Форма обучения: очная, дистанционная, в сетевой форме
ID-номер программы в АИС «Навигатор» - 45730

Автор-составитель:
Унярха Маргарита Евгеньевна –
заместитель директора
по учебно-воспитательной работе,
Лозинская Елена Геннадьевна –
тренер-преподаватель,
высшей квалификационной категории;
Величко Валентина Александровна –
тренер-преподаватель, первой
квалификационной категории
Баронова Наталья Леонидовна – тренер
преподаватель

станция Старощербиновская
2022 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по виду спорта волейбол в сетевой форме

Проект составлен и внесен:

Заместитель директора по УВР
МБУ ДО ДЮСШ ст. Старощербиновская



М.Е. Унярха

Проект согласован:

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
средняя общеобразовательная школа № 5
имени Героя Советского Союза
Ивана Петровича Рыбина
муниципального образования
Щербиновский район
станция Старощербиновская



Н.Н. Кравцов

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
средняя общеобразовательная школа
№ 9 имени Героя Советского Союза
Ивана Федосеевича Лубянецкого
муниципального образования Щербиновский
район станция НовоЩербиновская



С.Н. Лобас

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждени
средняя общеобразовательная школа
№ 13 имени Героя Советского Союза
Григория Федотовича Короленко муници-
пального образования Щербиновский район
поселок Щербиновский



Л.В. Цурикова

Директор муниципального бюджетного уч-
реждения муниципального образования Щер-
биновский район «Центр физкультурно-
массовой и спортивной работы с населением»



А.В. Гарькавый

ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
по виду спорта волейбол в сетевой форме, физкультурно-оздоровительной на-
правленности

Наименование муниципалитета	Щербиновский район
Наименование организации	1. Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа муниципального образования Щербиновский район станица Старощербиновская Директор – Федотова Наталия Геннадьевна Тел. - 8 (861-51) 7-78-81 Эл. почта: St.sport_school@mail.ru Сайт: sport-schkola.uo-moshr.ru 2. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского Союза Ивана Петровича Рыбина муниципального образования Щербиновский район станица Старощербиновская Директор - Кравцов Николай Николаевич Тел. - 8 (861-51) 7-80-32 Эл. почта: school5@srb.kubannet.ru Сайт: school5sch.ucoz.net 3. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 9 имени Героя Советского Союза Ивана Федосеевича Лубянецкого муниципального образования Щербиновский район станица Новошербиновская Директор - Лобас Светлана Николаевна Тел. - 8 (861-51) 3-05-47 Эл. почта: school9@srb.kubannet.ru Сайт: mbouschool9.do.am 5. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 13 имени Героя Советского Союза Григория Федотовича Короленко муниципального образования Щербиновский район поселок Щербиновский Директор – Цурикова Лариса Викторовна Тел. - 8 (861-51) 3-11-86 Эл. почта: school13@srb.kubannet.ru Сайт: school13.uo-moshr.ru 6. Муниципальное бюджетное учреждение муниципального образования Щербиновский район «Центр физкультурно-массовой и спортивной работы с населением» Руководитель - Гарькавый Андрей Васильевич Тел. - 8 (861-51) 7-86-86 Эл. почта: shersport@mail.ru
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	45730
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта волейбол в сетевой форме

Механизм финансирования (муниципальное задание, бюджет муниципального образования)	Муниципальное задание: 1 год – 132 часа (2 полугодие)
ФИО автора (составителя) программы	Унярха Маргарита Евагеньевна – заместитель директора по учебно-воспитательной работе; Лозинская Елена Геннадьевна – тренер – преподаватель, высшей квалификационной категории, Величко Валентина Александровна – тренер-преподаватель, первой квалификационной категории; Баронова Наталья Леонидовна – тренер – преподаватель; Лысенко Анастасия Викторовна – инструктор-методист.
Краткое описание программы	Программа физкультурно-оздоровительной направленности. Особенность – данная Программа реализуется в соответствии с утвержденным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол. В рамках реализации Программы дети получают теоретическую, физическую, техническую, тактическую, игровую, психологическую подготовку. Подготовка волейболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Программа охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека
Форма обучения	Очная, дистанционная (сетевое взаимодействие)
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объём)	132 часа (2 полугодие)
Возрастная категория	6-18 лет
Цель программы	Обеспечение разностороннего физического развития. Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида посредством регулярных спортивно-оздоровительных занятий волейболом.
Задачи программы	1. Образовательные:

- 9
- обучить основным техническим приемам волейбола;
 - дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
 - дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела «Физическая культура и спорт» – спортивные игры (волейбол);
 - обучить основным тактическим приемам волейбола;
 - научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
 - сформировать навыки владения техническими средствами обучения и программами;
 - сформировать навыки самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах.

2. Личностные:

- развитие метапредметных действий, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, самосовершенствование учащихся обеспечивающее их социальную успешность, развитие творческих способностей, развитие способностей личностного самообразования и общения, развитие рефлексивных способностей, развитие исследовательских способностей;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях.

3. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

4. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели

Ожидаемые результаты	1. Общее оздоровление и укрепление здоровья учащихся. 2. Дальнейшее развитие творческих и физических способностей воспитанников. 3. Формирование здорового образа жизни детей. 4. Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, спортивными играми. 5. Снижение темпа роста негативных социальных явлений в подростковой и молодежной среде. 6. Повышение результативности в игровых видах спорта. 7. Удовлетворенность родителей и детей формами организации свободного времени. 8. Исполнение социального заказа общества на организацию летней оздоровительной кампании. 9. Внедрение новых форм организации летнего отдыха, оздоровления, занятости детей и подростков. 10. Подготовка учащихся к зональным, краевым соревнованиям по волейболу, пляжному волейболу
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Не доступно В группы зачисляются все желающие дети и подростки от 6 до 18 лет, имеющие разрешение врача и заявление родителей (законных представителей)
Возможность реализации в сетевой форме	Доступно Взаимодействие с общеобразовательными организациями, учреждениями дополнительного образования, организациями спортивной направленности муниципального образования Щербиновский район
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Доступно Виды занятий, используемые в условиях электронного обучения (видео-лекции, семинарские занятия, анкетирование, тестирование и др.). Сокращение режима занятий с учетом использования технических средств обучения (при необходимости) согласно рекомендациям СанПин
Материально-техническая база	Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, оборудование и спортивный инвентарь для прохождения спортивной подготовки в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН Спортивный инвентарь: • волейбольные мячи на каждого обучающегося; • набивные мячи - на каждого обучающегося; • перекладины для подтягивания в висе • гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося

- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи
- спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка

Условия обеспечения электронного обучения:

- наличие вебинарной комнаты, компьютера, сервера, программного обеспечения.

Для организации качественного и воспитательного процесса у учащихся отделения волейбол имеется спортивный инвентарь, компьютеры, планшеты, сотовые телефоны, сервер, программное обеспечение.

Наличие у тренеров-преподавателей спортивного инвентаря, компьютера, планшета, сотовых телефонов, сервера, программного обеспечения.

5

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Номера страниц
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	9
2.	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	12
3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	13
3.1.	Теоретическая подготовка	14
3.2.	Общая физическая подготовка	15
3.3.	Специальная физическая подготовка	15
3.4.	Основы технической и тактической подготовки	17
3.5.	Игровая подготовка	18
3.6.	Соревновательная деятельность	18
4.	ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ	18
5.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	20
5.1.	Календарный учебный график	22
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	24
7.	Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования	24
8.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	28
8.1.	Рабочая программа	31
8.2.	Организация тренировочного процесса	31
8.3.	Требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	32
9.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	33
10.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта «Волейбол» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. В программе представлены основные разделы подготовки волейболистов для групп, осваивающих дополнительные общеразвивающие программы, согласно реализации Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса подготовки волейболистов. В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по игровому виду спорта «Волейбол»:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Указ президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

3. Национальный проект «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», в редакции протокола президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 19 сентября 2017 года № 66 (7).

5. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.

6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», в редакции протокола заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 года № 3.

7. Региональный проект «Успех каждого ребенка» в редакции протокола проектного комитета от 9 апреля 2019 года № 5.

8. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Краснодар 2020 год).

11. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа муниципального образования Щербиновский район станица Старощербиновская.

12. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБУ ДО ДЮСШ ст. Старощербиновская.

Программа охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Характеристика вида спорта «Волейбол»

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.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, заключается в формировании позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол» способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине,

ребёнок больше раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность. Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Актуальность определяется как ориентированность на решение наиболее значимых для дополнительного образования проблем. Программа хорошо адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

Новизна программы. При традиционности направления деятельности, в программе используется чередование форм организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных технологий).

Отличительная особенность программы заключается в том, что постановка образовательных задач, построение учебно-тематического плана, содержание занятий их видов, форм, строится с учетом применения дистанционных технологий, инструментария электронного обучения.

Программа реализуется в соответствии с утвержденным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Волейбол» заключается в сетевой форме реализации программы, которая предполагает, что для достижения цели, задач программы используются ресурсы образовательных организаций, а так же организаций – партнеров.

Особое внимание уделяется практическим занятиям с участием социальных партнеров и отработке полученных умений и навыков в соревнованиях по волейболу.

Педагогическая целесообразность. Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятия спортом дисциплинируют детей, помогают четко спланировать свое время.

Адресат Программы:

В группы, реализующие общеобразовательные общеразвивающие программы, зачисляются все желающие, имеющие разрешение врача и заявление родителей (законных представителей). В группы зачисляются все желающие

дети и подростки от 6 до 18 лет, имеющие разрешение врача и заявление родителей (законных представителей).

Наполняемость в группах от 15-20 человек.

Успешность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определяется итоговой аттестацией.

Уровень программы, объем и сроки

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение, в отличие от школьного курса, более глубоких приёмов избранного вида спорта.

Объем Программы - 132 часа.

Срок освоения программы - 1 год (2 полугодие).

Уровень программы – базовый.

Форма обучения и режим:

Форма обучения – комбинированная:

- очная – контактная;

дистанционная – при особых условиях: карантина или в индивидуальных случаях заболевания учащихся.

Режимы тренировочной работы.

Расписание тренировочных занятий утверждается приказом директора, после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом их возрастных особенностей и санитарно-гигиенических норм. В группах спортивно-оздоровительного этапа тренировочные занятия не превышают 2-х академических часов в неделю - (3-4 раза в неделю) для учащихся младшего возраста, для учащихся старшего и среднего возраста 2-3 академических часов - (3-2 раза в неделю).

Продолжительность занятий: для групп младшего возраста – 45, 90 мин.; для групп старшего школьного возраста – 90, 135 мин.

Особенность организации образовательного процесса:

Программа реализуется по одной из моделей **сетевого взаимодействия** по сколько совместно используются: материально-технические ресурсы, спортивное оборудование, составы групп образовательных учреждений.

- 1) МБОУ СОШ № 5 ст. Старощербиновская;
- 2) МБОУ СОШ № 9 ст. Новошербиновская;
- 3) МБОУ СОШ № 13 п. Щербиновский;
- 4) МБУ «ФКЦ».

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель:

Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида посредством регулярных спортивно-оздоровительных занятий волейболом.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить основным техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела «Физическая культура и спорт» – спортивные игры (волейбол);
- обучить основным тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах.
- *Личностные:*
 - развитие метапредметных действий, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, самосовершенствование учащихся обеспечивающее их социальную успешность, развитие творческих способностей, развитие способностей личностного самообразования и общения, развитие рефлексивных способностей, развитие исследовательских способностей.
 - развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
 - развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;
 - развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал даётся в трёх разделах: теоретическая подготовка; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал по истории футбола, основы личной гигиены, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлены материалы, способствующие обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

3.1. Теоретическая подготовка

№ п/п	Тема теоретической подготовки	Кол-во ч.
1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1
3.	Правила игры в волейбол	1
4.	Места занятий и инвентарь. Основы техники игры и техническая подготовка.	1
	ИТОГО	4

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.

7. Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в волейболе. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Два капитана», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Воробы и вороны», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту»

- ОРУ: с предметами и без предметов;

- 1) для мышц рук и плечевого пояса;

- 2) для мышц шеи;

- 3) для мышц ног и тазового пояса;

- 4) для мышц туловища;

- 5) для мышц всего тела.

- Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000 м.

- Прыжки: в высоту, в длину, на двух ногах, на одной ноге, через скакалку, на скамейку, через барьер, по ступенькам, разнообразные подскоки и т.д.

- Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность, метание цель, на дальность с места, с шага, с разбега.

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

- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

- 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). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением, с преодолением препятствий. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки

через барьеры. Выпрыгивание вверх из приседа. Бег по лестнице, через ступеньку, через две и т.д.

- Координации движений. Жонглирование теннисными мячами. Работа у стены и в парах с двумя мячами. Выполнение передачи после кувырка, после 2-3 кувырков. Перемещение по бревну. Выполнение различных упражнений на координацию (подбросить мяч, кувыркнуться, поймать мяч) и т.д.

- Специальная выносливость. Прыжковая выносливость проявляется в многократном выполнении прыжковых действий с максимальными мышечными усилиями при нападающих ударах, блокировании, вторых передачах. Для совершенствования скоростной выносливости наиболее эффективными являются повторный, интервальный и соревновательный методы. Используются в основном имитационные и игровые упражнения с мячом.

- Силовая выносливость наиболее успешно совершенствуется с помощью специальных упражнений, позволяющих предъявлять повышенные требования к мышцам, несущим основную нагрузку в игровой деятельности волейболистов. Это упражнения, близкие по внешней и внутренней структуре с техническими приемами.

Упражнения для развития выносливости

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.

4. Серия падений и кувырков.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.

6. Челночный бег.

7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.

8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

- Упражнения силовой подготовки. Упражнения с отягощениями - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

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 доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет-прыжки па одной ноге).

15

- Упражнения для развития гибкости. Наклоны, махи руками и ногами, упражнения для кистей рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.

3.4. Основы технической и тактической подготовки

Основы технической подготовки:

Техника выполнения верхней передачи. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема и передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхней передачи. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении передачи. Правила безопасного выполнения передачи.

Техника выполнения нижней передачи. Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижней передачи. Поведение игрока при выполнении нижней передачи. Правила безопасного выполнения передачи.

Техника выполнения нижней прямой подачи. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения верхнего и нижнего приема мяча. Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя приема. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нападающего удара. Техника разбега. Техника напрыгивания. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время нападающего удара. Правила безопасного выполнения нападающего удара.

Техника выполнения блока. Выполнения одиночного блока. Выполнение блока после перемещения.

Основы тактической подготовки

Обучение индивидуальных действий:

- обучения тактике нападающих ударов;
- нападающий удар по задней линии;
- обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока.
- обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;

ка;

- обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении передач на удар;
- обучение групповым взаимодействиям.

3.5. Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

3.6. Соревновательная деятельность

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Участие учащихся в соревнованиях: групповых, школьных, районных.

По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит анализ прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны встречи, причины неудач.

Учащиеся приобретают на занятиях соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера - преподавателя и судьи.

4. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Занятия расширяют диапазон двигательных способностей учащихся, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

Разнообразие форм занятий дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей успешно решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. В период обучения в оздоровительных группах у детей активно формируются нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость и др.

Ожидаемые результаты:

1. Общее оздоровление и укрепление здоровья учащихся.
2. Дальнейшее развитие творческих и физических способностей воспитанников.
3. Формирование здорового образа жизни детей.

4. Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, спортивными играми.

5. Снижение темпа роста негативных социальных явлений в подростковой и молодежной среде.

6. Повышение результативности в игровых видах спорта.

7. Удовлетворенность родителей и детей формами организации свободного времени.

8. Исполнение социального заказа общества на организацию летней оздоровительной кампании.

9. Внедрение новых форм организации летнего отдыха, оздоровления, занятости детей и подростков.

10. Подготовка учащихся к зональным, краевым соревнованиям по волейболу, пляжному волейболу.

К концу обучения в спортивно-оздоровительной группе учащиеся:
Должны знать:

- гигиенические требования к учащимся, правила личной гигиены;
- режим дня спортсмена, основы правильного питания;
- естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- историю развития волейбола в России и терминологию избранной игры;
- основные правила игры в волейбол;
- основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства;
- основные приёмы тактических действий в нападении и в защите;
- правила составления комплексов упражнений на развитие физических качеств;
- правила обращения с инвентарем и спортивным оборудованием;
- технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале);
- правила общения с тренером-преподавателем и сверстниками.

Должны уметь:

- составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- выполнять основные технические и тактические действия в игре;
- преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата;
- проявлять дружеские отношения в коллективе сверстников, чувства уважения к старшим, к сопернику, к судьям.

Мотивационная сфера (интерес)

Формируется интерес к самостоятельным и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

группы спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ)

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей образовательной программе для групп спортивно-оздоровительного этапа составляется в соответствии с программой для МБУ ДО ДЮСШ ст. Старощербиновская по волейболу из расчета 22 недели в учебном году. Распределение часов в учебном плане, осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной общеразвивающей программе. Уровень учебной недельной нагрузки на учащегося не превышает предельно допустимого. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами спортивно-оздоровительного этапа (таблица № 1).

Учебный год начинается 1 сентября. МБУ ДО ДЮСШ ст. Старощербиновская осуществляет работу в течение всего календарного года. Непрерывность освоения учащимися образовательной общеразвивающей программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

Основными формами учебного процесса являются учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов, электронное обучение с применением дистанционных технологий.

Виды занятий, используемые в условиях электронного обучения (видео-лекции, семинарские занятия, анкетирование, тестирование и др.). Сокращение режима занятий с учетом использования технических средств обучения (при необходимости) согласно рекомендациям СанПин.

В дистанционный режим работы в программе увеличены часы, отведенные на изучение теоретических основ. Тренеры-преподаватели вносят изменения в содержание учебного плана в соответствии с учебным планом, и указывают виды занятий, используемые в условиях электронного обучения (видео-лекции, просмотр лучших матчей, семинарские занятия, и др.).

Муниципальное задание: 1 год – 132 часа.

Таблица № 1

Распределение часов в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения

№ п/п	Разделы	Расчет учебных часов в группах	
		СОЭ	Количество часов в сетевой форме
	этапы		
	Год обучения	I год	
	Количество часов в неделю	4 час.	

I	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
	Введение		
1	Физическая культура и спорт в России	1	1
2	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	
3	Правила игры в волейбол	2	1
4	Места занятий и инвентарь. Основы техники игры и техническая подготовка	2	
	ИТОГО часов:	4	2
II	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1	Общая физическая подготовка	50	
2	Специальная физическая подготовка	15	
3	Техническая подготовка	33	
4	Тактическая подготовка	10	
5	Технико-тактическая интегральная подготовка)	10	
6	Участие в соревнованиях	10	8
	ИТОГО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ	132	
	Количество тренировок в неделю	3	
	Общее количество тренировок в год	138	10

Годовой учебный план, распределение программного материала группы спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ)

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
Группы спортивно-оздоровительного этапа					
Спортивно-оздоровительный этап	6-18	15	6	132	Требования программы (приемные)

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана (таблица № 2).

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам
спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	1 год	%
Общая физическая подготовка(%)	50	38
Специальная физическая подготовка(%)	15	10
Техническая подготовка	33	25
Тактическая, теоретическая подготовка(%)	14	10
Тактико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	10	67
Участие в соревнованиях, судейская практика (%)	10	7

5.1. Календарный учебный график

В рамках реализации Программы директором организации утверждается календарный учебный график группы спортивно-оздоровительного этапа (таблица № 3).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК группы спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ)

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам											
		март	апрель	май	июнь	июль	август						
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1								
11.	Практическая подготовка	20	19	23	22	22	22						
1	Общая физическая подготовка	10	8	8	8	8	8						
2	Специальная физическая подготовка	1	2	3	3	3	3						
3	Техническая подготовка	6	6	6	5	5	5						
4	Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2						
5	Технико-тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2						
6	Контрольные игры, соревнования	1	1	2	2	2	2						
7	Промежуточная, итоговая аттестация, контрольные нормативы	Согласно локальному акту организации											
8	Участие в соревнованиях, судейская практика	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий											
	Всего часов:	21	20	24	23	22	22						

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

К условиям реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения. Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

При реализации дополнительной общеобразовательной образовательной общеразвивающей программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).

На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе принимаются все желающие дети и подростки при наличии вакантных мест и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом.

7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

(порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования

Педагогический контроль является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается система мероприятий, направленных на получение показателей, характеризующих уровень различных сторон подготовленности занимающихся. В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

1. Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале учебного года. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, наметить средства и методы их решения.

2. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых учащимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала

3. Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности учащихся. По его результатам в учебный журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

4. Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе.

Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

5. Итоговый контроль, проводимый в конце учебного года, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного учебно-тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования учебно-тренировочной работы с данным контингентом учащихся. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основной формой предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в целях определения:

- качества реализуемой дополнительной предпрофессиональной программы;
- качества теоретической и практической подготовленности учащихся;
- уровня знаний, умений и навыков, сформированных у учащихся на определенном этапе освоения программы.

Промежуточная аттестация (экзамен) - проводится ежегодно в конце учебного года – апрель/май. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР (или руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы, педагог-психолог. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточного экзамена принимается решение о переводе/отчислении учащегося. Решение принимается на педагогическом совете школы.

Итоговая аттестация учащихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года – апрель/май:

- ✓ спортивно-оздоровительный этап - по окончании 2 года обучения.

Итоговая аттестация воспитанников проводится после полной реализации данной программы. Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР (или руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы, педагог-психолог. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам экзамена принимается решение об освоении учащимся образовательной программы. Решение принимается на педагогическом совете школы. Итоговая аттестация воспитанников, помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, включает контроль специальных знаний и умений.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие

уровень подготовленности футболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Двигательные задания	Девочки	Мальчики
1	Прыжок в длину с места, см.	125	120
2	Бег 30 м. с высокого старта, с.	8,0	8,3
3	Челночный бег 30 м (5х6 м.), с.	14,3	14,4
4	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега, см.	17	20
5	Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками стоя с одного шага, м.	1,0	1,0 – 2,0

Методика выполнения двигательных заданий при проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся по специальной физической подготовке

Бег 30 м (мальчики и девочки; юноши и девушки). Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут. Регистрируется сумма времени двух попыток.

Челночный бег 30 м (мальчики и девочки). Старт с лицевой линии до линии атаки. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до линии атаки, после касания ее ногой возвращение к месту старта, касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1 с.

Прыжки в длину с места (мальчики и девочки; юноши и девушки). По команде тренера-преподавателя спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка спортсмену следует продолжить движение вперед. Расстояние изме-

ряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5 см.

Бросок н/мяча (1 кг) двумя из-за головы (мальчики и девочки; юноши и девушки) Бросок выполняется двумя руками из-за головы, из положения стоя, в коридоре шириной 3 м. В исходном положении стопы спортсмена должны находиться за линией старта. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5 см.

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, припрыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

Оценочные материалы

Формы оценивания уровня программного материала:

Очная и дистанционная:

- тестирование, анкетирование, контрольные задания для контроля за уровнем освоения учащимися программного материала в очной и дистанционной формах.

Оценка уровня:

- В (высокий) – программный материал усвоен учащимся полностью, учащийся имеет высокие достижения;
- С (средний) – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;
- НС (ниже среднего) – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Модели организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Интеграция очных и дистанционных форм обучения

Это наиболее перспективная модель (профильные курсы, использование курсов ДО для углубления знаний, ликвидации пробелов в знаниях), для обеспечения продолжения образовательного процесса в условиях введения в образовательных организациях режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений.

Полностью дистанционное обучение

Модель подразумевает использование режима, при котором образовательная программа осваивается полностью удаленно. Данный вариант помогает обеспечить доступность получения образования для детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, а также для тех, кто не может регулярно посещать образовательные организации и для учащихся, временно находящихся в другом городе.

Средства удаленного взаимодействия, обучающегося с педагогом:

- видеоконференции; электронная почта;
- образовательные интернет-ресурсы;
- трансляция или запись лекций.

**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Волейбол»**

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Теоретическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства
2	Общая физическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, точная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося
3	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося
4	Основы технической подготовки волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

8.1. Рабочие программы

Рабочие программы по предметным областям группы спортивно-оздоровительного этапа разрабатываются тренерами-преподавателями в соответствии с годовым учебным планом, исходя из специфики футбола, возрастных особенностей учащихся, основополагающих положений теории и методики футбола.

При составлении рабочих программ реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым годом обучения задач.

При составлении рабочей программы предусматриваются:

занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально);

участие в соревнованиях, судейская практика;

промежуточная (итоговая) аттестация учащихся.

8.2. Организация тренировочного процесса

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Алгоритм тренировочного занятия преимущественно должен

иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную (продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия), основную (70-75% общего времени), и заключительную (5-10% времени).

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Форма проведения занятий: теоретическое, практическое, комбинированное, соревновательное.

Тренировочные занятия подразделяются по направленности: по физической подготовке (общей, специальной); технической (обучение, совершенствование); тактической (обучение, совершенствование); комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической); целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки; контрольные; для разминки перед игрой. С учетом сказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения; организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них.

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

8.3. Требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются воспитанники, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Для обеспечения безопасности занятий футболом обязательно выполнение следующих требований:

- участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения;
- соревнования проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей виду соревнования, сезону, погоде;
- проведение соревнований с использованием исправного инвентаря и оборудования,
- избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам;
- при плохом самочувствии или при получении травмы участником соревнований прекратить участие в соревнованиях, сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в лечебное учреждение.

В случае травмы тренер обязан оказать первую помощь пострадавшему и немедленно сообщить об этом в соответствующие инстанции.

При проведении тренировочных занятий по общей подготовке во избежание травм, потерь, одежда футболиста должна соответствовать предстоящей тренировке, а инвентарь и тренажеры быть исправны, упражнения на них выполнять только под наблюдением тренера-преподавателя.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи
- спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка

Условия обеспечения электронного обучения:

- наличие вебинарной комнаты, компьютера, сервера, программного обеспечения.

Для организации качественного и воспитательного процесса у учащихся отделения волейбол, гандбол, футбол имеется спортивный инвентарь, компьютеры, планшеты, сотовые телефоны, сервер, программное обеспечение.

Наличие у тренеров-преподавателей спортивного инвентаря, компьютера, планшета, сотовых телефонов, сервера, программного обеспечения.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. А.В. Беляев Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, **2017**. - 0 с.
2. А.С. Эдельман Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. - М.: Книга по Требованию, **2018**. - 226 с.
3. В.А. Кунянский Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, **2017**. - 72 с.
4. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, **2018**. - 56 с.
5. Г.А. Колодницкий Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, **2017**. - 0 с.
6. Л.В. Булыкина Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, **2017**. - 0 с.
7. Ф. Стибиц Волейбол / Ф. Стибиц. - М.: ЁЁ Медиа, **2016**. - 0 с.
27. Ф. Стибиц Волейбол. - М.: Дивизион, **2016**. - 360 с.
8. Ю.Д. Железняк 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, **2017**. - 0 с.
9. Ю.Н. Клещев Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: ЁЁ Медиа, **2018**. - 0 с.
10. Ю.Н. Клещев Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, **2018**. - 0 с.

Перечень информационных ресурсов

1. rushandball.ru;
 2. olympic.ru - Олимпийский Комитет России;
 3. ihf.info;
 4. ru.wikipedia.org;
 5. handball.in.ua;
 6. sportcom.ru
 7. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
 8. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
 9. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>.
- Сайт Всероссийской федерации волейбола [www. volley.ru](http://www.volley.ru).