

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЩЕРБИНОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР

протокол № 4
от «31» августа 2025 года

Утверждаю:

Директор
МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР

Н.Г. Федотова
«31» августа 2025 года



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

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы - базовый
Срок реализации программы: 1 год
Объем программы – 132 часа (2 полугодие по МЗ)
Возрастная категория: от 6 до 18 лет
Форма обучения: очная, очно - дистанционная
(при особых условиях: карантин или в индивидуальных случаях заболевания обучающихся), с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, в сетевой форме
ID-номер программы в АИС «Навигатор» - 54652

Автор-составитель:
Унярха Маргарита Евгеньевна – заместитель директора по учебно-воспитательной работе,
Лысенко А.В. – инструктор – методист
Лозинская Елена Геннадьевна – тренер-преподаватель высшей квалификационной категории;
Величко Валентина Александровна – тренер-преподаватель, высшей квалификационной категории

станция Старощербиновская
2025 года

ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
по виду спорта «Волейбол» в сетевой форме,
физкультурно-спортивной направленности
(наименование программы с указанием направленности)

Наименование муниципалитета	Щербиновский район
Наименование организации	1. Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Лидер» муниципального образования Щербиновский район 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 № 9 имени Героя Советского Союза Ивана Федосеевича Лубянецкого муниципального образования Щербиновский район станция НовоЩербиновская Директор - Лобас Светлана Николаевна Тел. - 8 (861-51) 3-05-47 Эл.почта – school9@srb.kubannet.ru Сайт - mbouschool9.do.am
ИД-номер программы в АИС «Навигатор»	54652
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта «Волейбол» в сетевой форме
Механизм финансирования (ПФДО, бюджет муниципального образования)	Муниципальное задание: 1 год – 132 часа (2 полугодие)
ФИО автора (составителя) программы	Унярха Маргарита Евгеньевна – заместитель директора по учебно-воспитательной работе; Лысенко Анастасия Викторовна – инструктор – методист, Лозинская Елена Геннадьевна – тренер – преподаватель, высшей квалификационной категории, Величко Валентина Александровна – тренер-преподаватель, высшей квалификационной категории
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 подготов-

	<p>ки.</p> <p>В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p> <p>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</p>
Форма обучения	очная, очно - дистанционная (при особых условиях: карантин или в индивидуальных случаях заболевания обучающихся), с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, в сетевой форме
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	<p>1. Образовательные:</p> <p>обучить основным техническим приемам волейбола;</p> <p>дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;</p> <p>дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела «Физическая культура и спорт» – спортивные игры (волейбол);</p> <p>обучить основным тактическим приемам волейбола;</p> <p>научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.</p> <p>формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами; формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентных сайтах, блогах.</p> <p>2. Личностные:</p> <p>развитие метапредметных действий, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, самосовершенствование обучающихся обеспечива-</p>

	<p>ющее их социальную успешность, развитие творческих способностей, развитие способностей личностного самообразования и общения, развитие рефлексивных способностей, развитие исследовательских способностей;</p> <p>развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;</p> <p>развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;</p> <p>развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях.</p> <p>3. Развивающие:</p> <p>развить координацию движений и основные физические качества.</p> <p>способствовать повышению работоспособности обучающихся,</p> <p>развивать двигательные способности, формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.</p>
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общее оздоровление и укрепление здоровья учащихся. 2. Дальнейшее развитие творческих и физических способностей воспитанников. 3. Формирование здорового образа жизни детей. 4. Привлечение обучающихся 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 компании. 9. Внедрение новых форм организации летнего отдыха, оздоровления, занятости детей и подростков. 10. Подготовка обучающихся к зональным, краевым соревнованиям по волейболу, пляжному волейболу
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	<p style="text-align: center;">Доступно</p> <p>В группы зачисляются все желающие дети и подростки от 6 до 18 лет, имеющие разрешение врача и заявление родителей (законных представителей)</p>
Возможность реализации в сетевой форме	<p style="text-align: center;">Доступно</p> <p>Взаимодействие с общеобразовательными организациями, учреждениями дополнительного образования, организациями спортивной на-</p>

	<p>правления муниципального образования Щербиновский район</p>
<p>Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий</p>	<p>Доступно</p> <p>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</p>
<p>Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)</p>	<p>Доступно</p> <p>В группы зачисляются все желающие дети и подростки от 6 до 18 лет, имеющие разрешение врача и заявление родителей (законных представителей)</p>
<p>Возможность реализации в сетевой форме</p>	<p>Доступно</p> <p>Взаимодействие с общеобразовательными организациями, учреждениями дополнительного образования, организациями спортивной направленности муниципального образования Щербиновский район</p>
<p>Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий</p>	<p>Доступно</p> <p>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</p>
<p>Материально-техническая база</p>	<p>Имеется спортивный зал и спортивный инвентарь</p>

Содержание:

- I. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы**
 - 1.1. Пояснительная записка**
 - 1.2. Цели и задачи программы**
 - 1.3. Содержание общеразвивающей программы**
 - 1.4. Рабочая программа воспитания**
 - 1.5. Планируемые результаты**

- II. Комплекс организационно-педагогические условия, включая формы аттестации**
 - 2.1. Календарный учебный график**
 - 2.2. Условия реализации программы**
 - 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**
 - 2.4. Методические материалы**

- III. Список литературы**

I. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта «Волейбол» в сетевой форме муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа «Лидер» муниципального образования Щербиновский район является основным документом, определяющим направленность и содержание дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа в отделении волейбола.

Программа **может быть реализована в сетевой форме** на базе других образовательных организаций Щербиновского района. Организация-участник принимает участие в реализации программы, предоставляя ресурсы для осуществления образовательной деятельности по программе. (В соответствии с Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 22 февраля 2023 года № 197/129).

В этом случае с организацией-участником заключается Договор о сетевом взаимодействии и сотрудничестве между образовательными организациями (Приложение № 1).

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации:

- Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020 года).

- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022 года).

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023 года) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023 года, далее – ФЗ № 273).

- Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 года № 996-р.

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно нравственных ценностей».

- Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022г. № 261-ФЗ.
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2024 года № 1726-р (далее – Концепция). Концепция развития дополнительного образования от 31 марта 2022 года № 678-р.
- Национальный проект «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
- 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).
- Региональный проект «Успех каждого ребенка» в редакции протокола проектного комитета от 9 апреля 2019 года № 5.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021 года).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226) (далее – Приказ № 629).
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04- 10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
- Приказ министерства экономического развития РФ Федеральной службы Государственной статистики от 31 августа 2018 года № 534 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием детей».
- Приказ Министерств образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18

сентября 2017 г., регистрационный № 48226) (далее – Приказ № 816).

- Приказ Минобрнауки России от 22 декабря 2014 г. N 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательных программ среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

- Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года.

- Приказ Минтруда России от 5 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 987 (далее - ФССП).

- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 года № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

- Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 года № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 3 6 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

- Письмо Министерства просвещения РФ от 02.05.2023 № АБ-1965/06 (с «Методическими рекомендациями по вопросам подготовки и проведения летней оздоровительной кампании 2023 года, включая вопросы обеспечения без-

опасности детей в период организованного отдыха, а также об организации учета медицинского стажа медицинских работников в организациях отдыха детей и их оздоровления).

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242).

- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Краснодар 2020 год).

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа «Лидер» муниципального образования Щербиновский район.

- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

- Положения о формах, периодичности и порядке контроля и аттестации обучающихся организации.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» позволяет обучающимся детально и более глубоко (в отличие от школьного курса) изучить избранный вид спорта. Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительно образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Программа включает в себя здоровые сберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

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 обучающихся 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 обучающихся 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.

Волейбол в нашей стране считается народной игрой. Его любят за простоту и зрелищность, доступность, а главное, за способность увлечь и влюбить в себя любого человека. Игра в волейбол закаляет волю, вырабатывает настойчивость, целеустремленность, способность быстро принимать решения.

Краткая характеристика обучающихся по программе

При проведении занятий необходимо учитывать физиологические, психические и физические особенности обучающихся данного возраста.

Не вызывает сомнений тот факт, что в развитии психических качеств юных спортсменов наблюдаются определенные этапы преимущественного развития («сензитивные периоды»), характерны для конкретного качества.

Дети младшего школьного возраста (6-10 лет)

Этот возраст является чрезвычайно важным для психического и социального развития ребенка. Кардинально изменяется его социальный статус - он становится учеником, что приводит к перестройке всей системы жизненных отношений ребенка. Ведущей деятельностью для детей младшего школьного воз-

раста становится учебная, игровая отходит на второй план. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста представляет большие возможности для формирования и развития у него мотивов, необходимых для эффективного обучения. Начинается формирование устойчивых мотивов к физической активности. В этот период такие мотивы еще не перерастают в стойкие и осознанные интересы к спортивным занятиям.

Характерной особенностью младшего школьника является эмоциональная впечатлительность, отзывчивость на все яркое, необычное, красочное. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию, стремление к превосходству и признанию сверстниками. Самооценка младших школьников зависит от мнения взрослых, от оценки педагогов. Эмоциональный фактор остается ведущим для приобщения к спортивным занятиям, но вместе с тем, привычки, регламентирующие систематические занятия физическими упражнениями, уже могут быть достаточно устойчивыми.

Младший школьный возраст – это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система младшего школьника ещё находится в стадии формирования – окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей еще не завершено, в костной системе ещё много хрящевой ткани. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также еще не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны. Происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения; процесс торможения становится более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны. Младший школьный возраст характеризуется бурным развитием потребности в двигательной активности. Занятия способствуют развитию всего организма.

Для данного этапа обучения чаще всего применяются игры с элементами волейбола, упражнения, имитирующие игровые приемы (или близкие к ним), учебные игры с упрощенными правилами. При организации занятий необходимо помнить, что в этом возрасте детскому организму свойственно не только быстрое утомление, но и быстрое восстановление работоспособности, поэтому при обучении необходимо использовать комплексы разнообразных упражнений, разной интенсивности и направленности.

Дети среднего школьного возраста (11- 14 лет)

Средний школьный возраст называют отроческим, или подростковым. В подростке одновременно существуют и «детское» и «взрослое». Появляется чувство взрослости. Ведущая позиция – общение со сверстниками. Это период

взросления. Подросток познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. самореализовываться. Этот возраст характеризуется перестройкой: мотивационной сферы, интеллектуальной сферы, сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; личностной сферы – самосознания.

В этот период происходит кризис переходного возраста, который связан с двумя факторами – возникновением новообразования в осознании подростка и перестройкой отношения между ребенком и средой.

В период с 10 до 11 видимых изменений в пространственной ориентировке не наблюдается, то обнаруживается качественный скачок в период 12-14 лет. В последующие годы показатели пространственной ориентировки достигают уровня взрослых людей.

К физическим характеристикам данного возраста относится неравномерность созревания и развития, быстрый и неровный рост. Подросток может за год набрать в весе до 7 кг, в росте – до 10 см. Растут, увеличиваются в объеме сердце, легкие, кости, мускулатура. Девочки взрослеют быстрее мальчиков. Подростки испытывают чувство неловкости от своего физического несовершенства. Характерны резкие переходы от выброса энергии до крайней усталости. Это беспокойный период физического развития, появляется обостренный сексуальный интерес. Занятия спортом в этом возрасте способствуют стабилизации гормональных всплесков.

Дети старшего школьного возраста (15 – 18 лет)

Для старшего школьного возраста учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности. Познавательная деятельность является ведущей. Старшеклассники начинают руководствоваться сознательно поставленной целью. Появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В своей учебной работе уверенно пользуются различными мыслительными операциями, рассуждают логически, осмысленно запоминают. Любят исследовать, экспериментировать, творить и создавать новое, оригинальное. Это возраст формируются собственных взглядов и отношений, поиск самоопределения. Юношеский возраст - период формирования мировоззрений, убеждений, характера, самоутверждения, самосознания. Усиливаются сознательные мотивы поведения. Большое значение имеет статус личности в коллективе, характер коллективных взаимоотношений. Коллектив шлифует и корректирует качества личности. Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Это создает новую социальную ситуацию развития. Задача самоопределения, выбора своего жизненного пути встает перед старшим школьником как задача первостепенной важности.

К 15-16 годам завершается формирование большинства психомоторных качеств, особенно связанных с быстротой и точностью двигательных реакций, по существу завершается интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы.

В этом возрасте в основных чертах завершается физическое развитие под-

ростка: заканчивается рост и окостенение скелета, увеличивается мышечная сила, появляется способность выдерживать большие двигательные нагрузки. Ранняя юность – это время дальнейшего укрепления воли, развития таких черт волевой активности, как целеустремленность, настойчивость, инициативность. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движениями и жестами, в силу чего старшеклассники и внешне становятся более подтянутыми, чем подростки. Занятия спортом в этом возрасте способствуют формированию фигуры и спортивной конституции тела.

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах (СОЭ). В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники волейбола.

Язык реализации программы: русский.

Актуальность программы

Программа направлена на социально-экономическое развитие муниципального образования и региона в целом. Одним из приоритетных направлений социально-экономического развития муниципального образования Щербиновский район является обеспечение доступности и повышения качества образования, в том числе через дальнейшее развитие дополнительного образования.

Программа направлена на обеспечение доступности дополнительного образования, так как предусматривает возможность сетевой формы реализации и обучение детей с ограниченными возможностями здоровья и находящихся в трудной жизненной ситуации, а также одаренных и талантливых детей с различными образовательными возможностями.

Актуальность программы заключается и в том, что она создана по социальному заказу родителей.

У взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры обучающихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено неболь-

шое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют обучающимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагоги могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа так же хорошо адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

Новизна программы

Программа реализуется в сетевой форме. При реализации программы используются ресурсы общеобразовательных учреждений, расположенных в непосредственной близости к месту проживания ребенка. Это создает условия доступности получения образования ребенком.

При традиционности направления деятельности, в программе используется чередование форм организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение, дистанционные технологии).

Программой предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделяется незаслуженно мало внимания.

Программа предусматривает такие аспекты как: становление и развитие занимающегося, как личности, так и спортсмена, создание условий для обучения и усовершенствования спортивных навыков.

Педагогическая целесообразность

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся, в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания, развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью своего воспитательного процесса.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,

- от частного к общему,

- с использованием технологий личностно-ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Одной из педагогических идей при реализации программы является приучение детей к занятию физической культурой, которая может стать увлекательным хобби на всю жизнь. Педагог обязан показать возможности занятия волейболом во взрослой жизни, пути организации и самоорганизации спортивных сообществ на примере общественных спортивных объединений в Краснодарском крае.

Отличительные особенности

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 также организаций – партнеров.

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

Программа реализуется в соответствии с утвержденным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол. Постановка образовательных задач, построение учебно-тематического плана, содержание занятий их видов, форм, строится с учетом применения дистанционных технологий, инструментария электронного обучения.

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта – волейбола.

Данная программа предполагает интенсивное включение большого количества детей в активную игровую деятельность. Ребенок может попробовать себя в различных видах спортивной деятельности, сравнивая свои достижения с успехом своих товарищей.

Детям предоставляется возможность проявить свои способности, уметь разнообразно использовать свой двигательный опыт. При этом очень важно, чтобы ребенок самостоятельно находил решения, проявлял инициативу, творчество, чувствовал себя свободным.

Для реализации данной программы на первых занятиях по обучению проводится оценка физической подготовленности каждого ребенка. Это позволяет учитывать его индивидуальные способности и решить проблему личностно-ориентированной модели воспитания. Программа позволяет варьировать нагрузку обучающегося (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. Исходя из поставленных задач, диагностики детей и своих возможностей педагог подбирает специальные задания и упражнения, подходящие для данной группы детей (в соответствии с их возрастом и физической подготовкой). Это позволяет сделать занятия волейболом средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирование положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.

В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Занятия проводятся как в спортивном зале, на свежем воздухе и в доступной для ребят форме.

Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физи-

ческой подготовленности, как специальной, так и общей - с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года и в конце года - в форме зачета, по физической подготовке.

Адресат Программы

На обучение в группы, реализующие общеобразовательные общеразвивающие программы, зачисляются дети и подростки от 6 до 18 лет (при наличии вакантных мест), желающие заниматься волейболом, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности, имеющие разрешение и заявление родителей (законных представителей), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений (при поступлении) по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Для зачисления в группу необходимо предоставить справку об отсутствии противопоказаний к занятиям спортивными видами деятельности, с подписью и печатью врача, штампом и треугольной печатью медицинского учреждения.

Форма организации деятельности обучающихся – групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану).

В составе группы могут обучаться талантливые (одарённые) дети, дети с ограниченными возможностями здоровья, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, если для их обучения не требуется создания специальных условий. Эти дети могут заниматься с основным составом объединения.

При приеме в объединение одаренных детей может быть разработан индивидуальный учебный план в пределах образовательной программы, исходя из индивидуальных возможностей и потребностей ребенка, принятого на обучение. Дети данной категории изучают те же темы, что и основной состав группы, но выполняют более сложные работы, участвуют в спортивных мероприятиях и соревнованиях за пределами образовательной организации.

Дети с ограниченными возможностями здоровья принимаются после собеседования с родителями (законными представителями) с целью установления уровня трудностей у ребенка и выстраивания индивидуального учебного плана, если в этом будет необходимость. Для этого по каждой теме программы предусмотрены более простые задания, которые будут доступны детям.

Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, могут испытывать трудности в адаптации и коммуникации, эмоциональные зажимы, психологические травмы, эмоциональный дискомфорт. При необходимости разрабатывается индивидуальный учебный план для каждого ребёнка, в зависимости от готовности ребёнка к взаимодействию, эмоционального состояния, интересов ребёнка, имеющего проблемы.

В программе **предусмотрена возможность занятий по индивидуальному учебному плану** для детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одаренных, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации (Приложение № 1).

Работа по индивидуальному учебному плану включает в себя следующие этапы:

- диагностика уровня развития и интересов ребенка;
- определение целей и задач, видов деятельности;
- определение времени;
- разработка учебно-тематического плана;
- разработка содержания, форм работы и оценивания знаний.

Наполняемость групп от 15-20 человек.

Группы формируются обучающимися в зависимости:

а) от возрастных особенностей (одновозрастные или разновозрастные в пределах разницы в возрасте не более 2 лет, для мальчиков/юношей, для девочек/девушек, могут быть смешанные группы - для мальчиков/юношей и для девочек/девушек);

б) индивидуальных особенностей обучающихся (одаренные, находящиеся в трудной жизненной ситуации, с ОВЗ);

в) с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности.

Успешность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определяется итоговой аттестацией.

Условия приема детей

Прием в группу осуществляется на добровольной основе по желанию обучающегося или за конного представителя ребёнка.

Предварительная подготовка не требуется.

Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

Допускается добор учащихся на основании результатов собеседования по вопросам о выбывших участников.

Форма обучения

Форма занятий – очная, очно-дистанционная (при особых условиях: карантин или в индивидуальных случаях заболевания обучающихся), с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, в сетевой форме.

Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения.

Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Программой предусмотрено использование дистанционных образова-

тельных технологий, которые позволяют осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между тренером - преподавателем и обучающимися.

Для осуществления обучения с использованием дистанционных технологий в помощь обучающимся и их родителям предлагаются информационно-телекоммуникационные ресурсы, мессенджеры, платформы и сервисы, разрешенные Роскомнадзором (Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций), что позволяет максимально адаптировать образование к актуальным запросам детей и родителей, а также обеспечить доступность, свободу, гибкость и индивидуальность обучения.

В условиях дистанционного обучения цели и задачи в программе не меняются, изменяется только формат взаимодействия тренера - преподавателя с детьми.

Обучение с использованием дистанционных технологий обеспечивает возможность непрерывного обучения для детей, находящихся в тех жизненных ситуациях, когда у ребенка нет возможности присутствовать лично на занятии по какой-либо уважительной причине, в том числе для часто болеющих детей и для всех детей в период сезонных карантинов.

Формы дистанционного обучения:

Чат - занятия – учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат - занятия проводятся синхронно, все участники имеют одновременный доступ к чату.

Веб - занятия - дистанционные учебные занятия, проводимые с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей «Всемирной паутины», позволяющей осуществлять обучение удобным для тренера - преподавателя и обучающихся способом.

Дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций, имеет следующие формы занятий:

- занятия в формате презентации;
- занятия в формате видео ролика;
- тесты, кроссворды, анкеты;
- лекция;
- игра;
- чат-занятие.

В содержание занятий включаются следующие формы работы:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством тренера – преподавателя;
- теоретические занятия (беседы, лекции, экскурсии, с просмотром видео материалов);
- практические занятия;
- соревнования, товарищеские встречи различного уровня (тренировочные, школьные, муниципальные, районные и т.д.;

- подвижные игры;
- эстафеты;
- мастер – классы;
- открытые занятия;
- электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения - соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- самостоятельная работа;
- мониторинга;
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю, контрольного тестирования.

Методы обучения

При реализации Программы используются следующие методы обучения:

- *словесные методы*, создающие у обучающихся представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- *наглядные методы* применяются главным образом в виде показа (демонстрации) упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов, разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

- *практические методы*: метод упражнений, непрерывный, повторный, круговой, контрольный, игровой, соревновательный циклы.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; - игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Основной формой занятия является комбинированное занятие, где обучение и тренировка являются педагогическим процессом, который тесно объединяет физическую, техническую и тактическую подготовку юных волейболистов.

Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста волейбольного мастерства.

Основные методы обучения

Структура урока предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому исполь-

зубаемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени.

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть урока должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

В зависимости от цели и задач в подготовке волейболистов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные уроки.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической. Организационной формой и методической основой проведения урока являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в волейбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные волейболисты получают самостоятельные задания.

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и

корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей волейболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Своё конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером и игроком. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

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.

Уровень программы – базовый, формирующий у обучающихся интерес, устойчивую мотивацию к выбранному виду деятельности. Предлагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала.

Объем Программы - 132 часа (2 полугодие).

Срок освоения программы – 1 год

Продолжительность учебного года по данной программе в сетевой форме – с 17 февраля по 31 августа (28 недель).

Режим занятий

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 акад. часа, 132 часа в год.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Занятия проводятся еженедельно.

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.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут

(для групп младшего возраста – 45 или 90 мин.; для групп старшего школьного возраста – 90 или 135 мин.)

Общее количество часов в неделю – 4 или 6 часов.

В группах спортивно-оздоровительного этапа тренировочные занятия не превышают 2-х академических часов в неделю:

для обучающихся младшего возраста - (3-4 раза в неделю),

для обучающихся старшего и среднего возраста 2-3 академических часов (3-2 раза в неделю).

При использовании дистанционных и комбинированных форм взаимодействия с обучающимися режим занятий устанавливается следующий:

3 раза в неделю по 2 часа из которых онлайн 25-30 минут посредством ви-

деосвязи на платформе «Сферум».

10 минут перерыв, следующие 45 минут отводятся на самостоятельное изучение материала или выполнения практических заданий в удобное для обучающегося время.

Для детей с ОВЗ занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятия – (1 академический час) 35 мин, с переменой – 10 мин.

Режим занятий регламентируется СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Перед началом занятий осуществляется контроль безопасности спортивной площадки и инвентаря, соответствия спортивной формы требованиям безопасности и гигиены.

По окончании занятий осуществляется контроль за выполнением гигиенических требований обучающимися.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий (Зан./час.)	Количество учебных часов в неделю (максимально)	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год
Группы спортивно-оздоровительного этапа						
1	6-18	2-3	3 x 2	6	28	132

Особенность организации образовательного процесса

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

1) МБОУ СОШ № 9 ст. Новощербиновская.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством регулярных занятий волейболом. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

обучающие: - содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- освоение начальных технических и тактических приемов;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

развивающие: - развить общие и специальные физические качества;

- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;
- развитие основных двигательных качеств
- силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- воспитательные:* - воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- воспитание уважительного отношения в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность.

Решение перечисленных задач осуществляется исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед учреждением. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Учебный год начинается 1 сентября.

МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР осуществляет работу в течение всего календарного года.

Непрерывность освоения обучающимися образовательной общеразвивающей программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

Учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе для групп спортивно-оздоровительного этапа составляется в соответствии с программой для МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР по волейболу из расчета *28 недель в учебном году*.

Уровень учебной недельной нагрузки на обучающегося не превышает предельно допустимого.

(2 полугодие по МЗ): 1 год – 132 часа.

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

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество обучающихся 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)

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами спортивно-оздоровительного этапа (таблица № 1 «Распределение часов в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения»).

Таблица № 1

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

№ п/п	Разделы этапы	Расчет учебных часов в группах	
		СОЭ	Количество часов в сетевой форме
	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

В процессе реализации Программы 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 (таблица № 2 «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе»).

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

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 (видеолекции, 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 (видеолекции, просмотр лучших матчей, семинарские занятия и др.).

Педагог должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий.

В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Тематический учебный план (таблица № 3 «Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ)») и примерные графики распределения учебных часов представлены в программе.

Таблица № 3

**Учебно-тематический план
группы спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ)**

Наименование раздела, темы	Формы контроля и аттестации беседа
1. Теоретические занятия	
Вводное занятие. История и пути развития современного волейболиста. Задачи спортивной секции. Техника безопасности.	
Основы спортивной подготовки, режим и личная гигиена.	
Оснащение спортсмена.	
Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной квалификации.	
ОФП и СФП	
Техническая и тактическая подготовка	
2. Практические занятия	
<i>ОФП</i>	<i>мониторинг</i>
Развитие выносливости	
Развитие быстроты	
Развитие силовых качеств	
Подвижные игры, эстафеты	
<i>СФП</i>	<i>мониторинг</i>
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	
Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	
Упражнения для развития силы	
Упражнения для развития выносливости	
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	<i>мониторинг</i>
Стойка перемещения	
Передача мяча	
Передача мяча и подачи	
Нападающий удар и блокирование	
Техника нападения	
Тактика защиты	
3. Практические умения	
Учебно-тренировочные игры с заданиями: 6x6; 5x5; 4x4	
Соревнования	
Инструкторская и судейская практика	
Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)	мониторинг
Промежуточная, итоговая аттестация, контрольные нормативы	контроль
ВСЕГО ЧАСОВ:	132

Учет учебной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Педагог ведет отчетность в установленном порядке.

Содержание учебного плана

1. Теория

Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом.

Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола.

Первые шаги волейбола в Мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников.

Техника безопасности. Требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом.

Организация охраны труда при проведении занятий, учебно-тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена

Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий.

Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика.

Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол.

Оснащение спортсмена.

О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Одежда и обувь спортсмена.

Правила соревнований по волейболу.

Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований по волейболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья, судейская бригада.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Упражнения на различных снарядах, тренажерах.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения, направ-

ленные для развития специальных физических качеств. Исходные положения, амплитуда движения.

2. Практические занятия

Общая физическая подготовка (ОФП): ОРУ для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером.

Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: группировка, перекувырки, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.

Развитие выносливости: медленный бег 500 м., бег по пересеченной местности до 1000 м. Преодоление полосы препятствий.

Развитие быстроты: Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега,

в длину, в высоту, с высоты. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. Упражнения с мед.болом.

Развитие силовых качеств: лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики подтягивание из вися, подъем из вися в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки — сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу. Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

Подвижные игры и игры с элементами волейбола

Подвижные игры. «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч — среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал — беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой». «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса — отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища — упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени — стоя на возвышении.

Упражнения с противодействием партнера

Наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады,

ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п.

Упражнения для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;
- прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная);
- рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;
- имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;
- быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема;

Упражнения для развития ловкости и координации движений:

- одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности;
- то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;
- одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90° , 180° ;
- прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота;
- прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе;
- передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.).

Упражнения для развития силы

- для мышц кисти:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;
- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;
- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);
- броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;
- передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1 кг.);

- для мышц плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;
- поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;

- в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;

- в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;

- броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния;

- для мышц ног:

- приседания на одной и обеих ногах;

приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-6 раз за подход;

выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 4-6 выпрыгивания за проход;

- подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 120°), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе;

- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;

- прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;

- прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;

- прыжки на одной и обеих ногах на дальность;

- прыжки на матах, песке, снегу, в воде;

- запрыгивание на предметы различной высоты;

- прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;

- прыжки с отягощением веса 1-3 кг.; серии прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития выносливости:

- прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см.;

- серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение – 1 мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1- 1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3);

- выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;

- выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.;

- серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может коле-

баться

от 3-6;

- эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

Упражнения для развития гибкости:

- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);

- наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.

- пружинистые выпады вперед и в стороны;

- вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;

- размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

Технико-тактическая подготовка.

Стойки, перемещения.

Стойки игрока. Перемещение в стойке шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стойки перемещений из разных и. п. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Передачи мяча.

Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии.

Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки.

Прием мяча и подачи.

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

Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3.

Подачи. Нижняя прямая(боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену —расстояние 6 м, 9 м.; через сетку — расстояние 6 м, 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.

Нападающий удар и блокировании.

Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения.

Тактика в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху

Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при

приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»).

3. Практические умения

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП проводится два раза в год первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений.

Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам мини- волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6.

Соревнования. Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

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 вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Соревновательная деятельность

Теоретическая часть (в процессе подготовки к соревнованиям). Инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях по волейболу. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся. Приказ на выезд от образовательного учреждения (не более 8 обучающихся на 1 взрослого). Организация и составление безопасного маршрута к месту соревнования

Практическая часть. Участие в соревнованиях различного уровня.

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Участие обучающихся 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.

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

Судейская и инструкторская практика

Теоретическая часть. Волейбольная терминология. Изучение правил игры волейбол и элементарной методики судейства (термины, жесты судьи и его помощника, др.). Методика составления и проведения разминки. Методика и проведения комплексного упражнения в основной части занятия. Методика составления комплекса общеразвивающих упражнений. Методика составления комплекса упражнений по специальной физической подготовке. Методика оформления плана конспекта занятия, его частей – подготовительной, основной, заключительной. Правила проведения жеребьевки перед соревнованиями. Схемы проведения различных соревнований: Чемпионат Мира, Европы, страны, региона, области, района, города, муниципалитета, школы, Олимпийских игр, турниров.

Практическая часть. Проведение разминки в учебной группе. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений, с объяснением исходных положений и методики их выполнения. Проведение разминки специальной физической подготовки, с объяснением исходных положений и методики исполнения движений.

Проведение части тренировочного занятия в качестве помощника педагога в младшей учебной группе, по заранее подготовленному плану конспекта. Судейство учебных игр в качестве главного судьи, помощника судьи, секретаря. Оформление протокола соревнований.

Контрольные занятия

Теоретическая часть (в процессе подготовки к контрольным занятиям). Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной, техникой подготовке. Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Итоговое занятие

Теоретическая часть. Подведение итогов после каждого года обучения. Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации. Вручение документов об окончании обучения по программе дополнительного образования «Волейбол».

Промежуточная, итоговая аттестация, контрольные нормативы – в соответствии с приказом.

1.4. Рабочая программа воспитания

Цель: Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

1. Гармоничное развитие личности ребенка.
2. Создание и воспитание патриотических качеств спортсменов.
3. Формирование и укрепление общешкольных традиций, подготовку и проведение коллективных творческих дел (КТД).
4. Сохранение и укрепление здоровья; формирование культуры здорового образа жизни.

Календарный план воспитательной работы (приложение № 2)

Имеется ряд причин, обязывающих тренера - преподавателя серьезно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Тренер - преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учебу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера - преподавателя как наставника необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер - преподаватель должен серьезное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающихся патриотизма;
- воспитание сознательного отношения к тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера;
- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- изучения истории своего района, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;

- встреч со знаменитыми людьми, героями нашей страны, учеными, знаменитыми спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками СШ;
- пропаганды традиций отечественного спорта;
- вовлечения обучающихся в общественно-полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и соревнованиях;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления - педагогического совета.

Специфика воспитательной работы состоит в исключительном влиянии тренера-преподавателя на волейболиста, объясняющемся тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

Поэтому важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приемов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребенком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учет индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплоченность коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера - преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных волейболистов, формирования их поведения:

1. Организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение волейболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера - преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и волейбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа, экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят групповой и индивидуальный характер, как на учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер - преподаватель должен побуждать обучающегося к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения, и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер - преподаватель должен привлекать родителей своих обучающихся, помогать выработать режим дня, здоровое своевременное питание. У родителей и педагогов должно быть единство целей и оценок поступков воспитанника, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чутко должны понимать важность занятий, радоваться успехам своих обучающихся и выступать помощниками в возможности ребенка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий волейболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности тренера - преподавателя отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

1.5. Планируемые результаты

Занятия расширяют диапазон двигательных способностей обучающихся, 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.

Результат программы:

1. Общее оздоровление и укрепление здоровья обучающихся.
2. Дальнейшее развитие творческих и физических способностей воспитанников.
3. Формирование здорового образа жизни детей.
4. Привлечение обучающихся 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 обучающихся к зональным, краевым соревнованиям по волейболу.

К концу обучения в спортивно-оздоровительной группе обучающиеся должны знать:

- гигиенические требования к обучающимся, 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.

I. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

2.1. Календарный учебный график

№	2025-2026 учебный год	
1	Начало учебного года	01.09.2025 года
2	Продолжительность учебного периода	28 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	6 дней
4	Периодичность учебных занятий	3 раза в неделю по 2 часа
5	Количество часов	132 часа
6	Программа рассчитана до	31 августа 2026 года
7	Период реализации программы	17.02.2025-31.08.2026 года

В рамках реализации Программы директором организации утверждается календарный учебный график группы спортивно-оздоровительного этапа (приложение 3).

2.2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании.

Занятия проводятся в спортивном зале, на открытой летней спортивной волейбольной площадке в летний период, в условиях соответствующих санитарно-

эпидемиологическим нормам и технике безопасности.

Материально-техническое обеспечение и оборудование помещений соответствует требованиям СанПин.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими профессиональное образование в области, соответствующей профилю программ, и постоянно повышающих уровень профессионального мастерства.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения и натуральных объектов.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей учреждение может изменить это количество в сторону увеличения.

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с волейбольной разметкой площадки
- волейбольные стойки
- открытая летняя спортивная волейбольная площадка
- 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
- скакалки;
- насос для накачки мячей
- фишки, конусы и «пирамиды» для обводки
- секундомеры

- утяжелители
- гимнастические маты
- видеоматериалы о технических приемах в футболе
- звуковая и видеоаппаратура

Условия обеспечения электронного обучения:

наличие вебинарной комнаты, компьютера, сервера, программного обеспечения.

Для организации качественного и воспитательного процесса у обучающихся 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.

Требования к помещению(ям) для учебных занятий

Помещения и оборудование должно соответствовать санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам для организации учебного процесса Сан-Пин 2.4.4.3172-14.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы.

В практике спорта выделяют *пять видов* педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

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.

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 обучающимися 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.

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

Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятив-

ном (суммарном) эффекте выполненной в течение одного - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

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 обучающихся. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР 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, тренеры-преподаватели (старшие) отделений, инструктор - методист.

Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточного экзамена принимается решение о переводе/отчислении обучающегося. Решение принимается на педагогическом совете школы.

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

Оценка выполнения программы осуществляется по форме зачет/не зачет. «Зачет»

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для физкультурно-оздоровительных групп для занимающихся (девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
	7-8 лет					
1	Бег 30м (с)	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
3	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155
4	Бег 1000 м (мин.)	7,10	6,55	6,40	6,25	6,10
	9 лет					
1	Бег 30м (с)	6,8	6,5	6,3	6,1	5,9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
4	Бег 1000 м (мин.)	6,50	6,35	6,20	6,10	5,50
	10 лет					
1	Бег 30м (с)	6,6	6,3	6,1	5,8	5,6
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27

3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	175
4	Бег 1000 м (мин.)	6,30	6,20	6,10	5,50	5,30
11 лет						
1	Бег 30м (с)	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	180
4	Бег 1000 м (мин.)	6,15	6,05	5,55	5,45	5,15
12 лет						
1	Бег 30м (с)	6,3	6	5,7	5,6	5,4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190
4	Бег 1000 м (мин.)	6,05	5,55	5,45	5,35	5,05
13 лет						
1	Бег 30м (с)	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
4	Бег 1000 м (мин.)	5,50	5,40	5,30	5,10	4,50
14 лет						
1	Бег 30м (с)	6	5,7	5,5	5,3	5,1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205
4	Бег 1000 м (мин.)	5,40	5,30	5,20	5,00	4,40
15 лет						
1	Бег 30м (с)	5,9	5,6	5,4	5,2	5
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200
4	Бег 1000 м (мин.)	5,25	5,15	5,05	4,45	4,30
16 лет						
1	Бег 30м (с)	5,8	5,5	5,3	5,1	4,9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210
4	Бег 1000 м (мин.)	5,20	5,10	5,00	4,35	4,20
17 лет и старше						
1	Бег 30м (с)	5,7	5,4	5,2	5	4,8
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4	Бег 1000 м (мин.)	5,10	5,00	4,50	4,30	4,10

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП
для спортивно-оздоровительных групп для занимающихся
(юноши)**

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7-8 лет						
1	Бег 30м (с)	7	6,7	6,4	6,2	6
2	Подтягивания на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	160
4	Бег 1000 м (мин.)	6,1	5,5	5,35	5,25	5,1
9 лет						
1	Бег 30м (с)	6,4	6,2	6	5,4	5,1
2	Подтягивания на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155	170
4	Бег 1000 м (мин.)	5,35	5,25	5,15	5,00	4,5
10 лет						
1	Бег 30м (с)	6,1	5,9	5,8	5,3	5,1
2	Подтягивания на перекладине		1	2	3	4
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185
4	Бег 1000 м (мин.)	5,2	5,1	4,55	4,4	4,3
11 лет						
1	Бег 30м (с)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Подтягивания на перекладине	1	2	3	4	5
3	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195
4	Бег 1000 м (мин.)	5,00	4,5	4,4	4,3	4,2
12 лет						
1	Бег 30м (с)	5,9	5,7	5,5	5,3	5,0
2	Подтягивания на перекладине	2	3	4	5	6
3	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
4	Бег 1000 м (мин.)	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10
13 лет						
1	Бег 30м (с)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
2	Подтягивания на перекладине	2	4	6	8	10
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4	Бег 1000 м (мин.)	4,35	4,30	4,20	4,10	4,00
14 лет						
1	Бег 30м (с)	5,6	5,4	5,1	4,9	4,7
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	4	6	8	10	12

3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4	Бег 1000 м (мин.)	4,2	4.10	4.00	3.55	3.50
	15 лет					
1	Бег 30м (с)	5.5	5,2	4,9	4,7	4,5
2	Подтягивания на перекладине	6	8	10	12	14
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225
4	Бег 1000 м (мин.)	4,15	4.05	3.55	3,45	3,4
	16 лет					
1	Бег 30м (с)	5,3	5.0	4,8	4,7	4,5
2	Подтягивания на перекладине	8	10	12	14	15
3	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	220	230
4	Бег 1000 м (мин.)	4,1	4.00	3.50	3.40	3.30
	17 лет и старше					
1	Бег 30м (с)	5,1	4,9	4,7	4,5	4,4
2	Подтягивания на перекладине	9	11	14	16	18
3	Прыжок в длину с места (см)	195	210	220	230	240
4	Бег 1000 м (мин.)	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20

Методика выполнения двигательных заданий при проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся 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 измеряется 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 50х50 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 обучающимся полностью, обучающийся имеет высокие спортивные 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 знаниях.

2.4. Методические материалы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся 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 волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся 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 обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом 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 обучающихся, временно находящихся в другом городе.

Средства удаленного взаимодействия, обучающегося с педагогом:

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

Формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы 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.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра 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.

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	+	+		+	+	+	+	+			

II. Список литературы

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2012.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2002 (ГНП), 2004 (У11), 2006 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2016 г.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
7. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
- Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013.
9. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист».М.:«ФКиС», 1979
10. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2009.Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2015.
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана.- М, 1998.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2012.
15. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
16. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997., Украина, перезд. 2017.
17. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2014 г.
18. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Сус-

лова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2005.

19. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, Изд 8 «Беларусь», 2016.

20. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013 г.

21. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1999 г

Литература для обучающихся:

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.
2. Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.
3. Губа В.П., Булькина Л.В., Пустошило П.В., Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. Спорт . 2019.
4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист М.:Физкультура и спорт.2019
5. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание. В.С. Родиченко и др. - М, ФиС 2015.144 с.
7. Тертычная В., Тертычный А. Волейбол для 12-13 летних Новосибирский государственный технический университет. 2018.
8. Теория и практика. Волейбол. Учебник. Изд.Спорт. 2019
9. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.
10. Фомин Е.В., Булькин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015.Фомин Е.В., Булькина, Л.В.Силаева Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. Спорт.2018.

Интернет - ресурсы:

1. <https://volleyball.ru>
2. <https://infourok.ru/дроdрамма-доdолнителнояo-образованиа-волейбол-526681.html>
3. <http://www.volley.ru/>
4. <https://tvou-volleyball.ru/cateяorv/obuchenie/>
5. <https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
1. Здоровьесбережение			
1.	<p>1. Дни здоровья и спорта: «Папа, мама и я – спортивная семья», «Веселые старты»</p> <p>2. спортивные фестивали, праздники, акции</p> <p>3. флэш-мобы</p>	<p>1 полугодие</p> <p>2 полугодие</p>	<p>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта</p> <p>написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов</p> <p>подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</p>
2.	Режим питания и отдыха:	<p>1 полугодие</p> <p>2 полугодие</p>	формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тр. процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)
Патриотическое воспитание обучающихся			
1.	<p>Теоретическая подготовка:</p> <p>1. лекции, беседы на военно-патриотические темы;</p> <p>2. встречи с ветеранами и героями военных действий (февраль);</p> <p>3. посещение музеев (во время школьных каникул);</p> <p>4. просмотр видеофильмов, походы в кино;</p> <p>5. товарищеские встречи по культивируемым видам спорта с бывшими воспитанниками (в дни зимних каникул);</p> <p>6. встречи с лучшими воспитанниками «СШ» (во время школьных каникул);</p> <p>7. чествование воспитанников-победителей краевых и Всероссийских соревнований.</p>	<p>1-2 полугодие</p>	<p>формирование гражданина-патриота, приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта</p> <p>воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли</p>

2.	<p>Практическая подготовка:</p> <p>1. военно-патриотические мероприятия: День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним Besлан» (3 сентября), День памяти и скорби (22 июня).</p> <p>Акции: «Окна России», «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк» (май), «Окна России» (12 июня).</p> <p>2. проведение традиционных соревнований.</p> <p>3. спортивные мероприятия, посвященные памяти тренеров, спортсменов.</p> <p>4. Традиционные мероприятия: «День защиты детей» (1 июня), «День физкультурника» (август), «Праздник спорта и таланта (6-11 сентября), День молодежи (26 июня), День Петра и Февроньи (8 июля).</p> <p>5. спортивные мероприятия, посвященные праздникам: Нового года, Рождества, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Весны и Труда, Дню Победы.</p>		<p>традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях используя беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>
Развитие творческого мышления			
1.	<p>Практическая подготовка:</p> <p>1. обсуждение прочитанной спортивной литературы</p> <p>2. выпуск стенных газет</p> <p>3. оформление спортивных стендов</p> <p>4. знакомство с архитектурными, историческими и культурными достопримечательностями городов (в рамках участия в спортивных мероприятиях или специально организованных экскурсиях)</p> <p>5. посещение кино, выставок и др.,</p>	1-2 полугодие	<p>формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов</p>
Экологическое воспитание			
1.	<p>1. лекции, беседы по экологии</p> <p>2. экскурсии на природу, походы</p> <p>3. мероприятия по охране природы (во время школьных каникул): трудовой десант «Зеленная планета», «Чистая территория», «Мы против пластика»</p>	1 раз в полугодие	<p>разъяснение причин негативных экологических последствий и возможностей их предотвращения, вовлечение обучающихся в практические мероприятия по охране природы:</p>
Духовно-нравственное воспитание			
1.	<p>1. индивидуальные консультации, убеждение и беседы по вопросам учебно-тренировочного процесса;</p> <p>2. родительские собрания;</p> <p>3. анкетирование и опросы родителей;</p> <p>4. совместная досуговая деятельность,</p>	1-2 полугодие	<p>способствовать развитию навыков позитивного общения, созданию доброжелательных семейных отношений, благоприятной эмоциональной атмосферы через</p>

	посещение родителями тренировочных занятий и соревнований 5. родительские собрания		организацию совместного физкультурно-спортивного досуга; – содействовать формированию сплоченности родителей, тренеров-преподавателей и детей; – укреплять духовно-нравственные традиции семьи и содействовать их возрождению.
Связь с семьей			
1.	1. родительские собрания 2. беседы 3. круглых столов с приглашением специалистов 3. внутришкольные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия совместно с родителями: «Веселая и ловкая спортивная семья» 4. День открытых дверей учреждений дополнительного образования (1 раз в год)	1 раз в полугодие сентябрь	взаимодействие школы и семьи; установление заинтересованного диалога и сотрудничества, установление партнерских отношений с родителями, привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, вовлечение родителей в учебно-тренировочный процесс.

Индивидуальный образовательный маршрут
 _____ учебный год
Для обучающегося с особыми потребностями
(для мотивированных и одаренных)

Тренер - преподаватель: _____

Название объединения: _____

Направленность: _____

1. Фамилия, имя, отчество обучающегося: _____

2. Возраст: _____ дата рождения: _____

3. Характеристика адресата _____

4. Основания для разработки ИОМ _____

5. Условия реализации ИОМ: режим занятий; время, место проведения занятий; длительность занятий, временные границы ИОМ.

6. Цель _____

7. Задачи _____

Содержательный компонент ИОМ

Задачи на уровне обучающегося	Содержание	Ожидаемый результат

Технологический компонент ИОМ

Дидактические материалы _____

Методы проведения занятий _____

Методы мониторинга результатов _____

Фиксация результатов:

Этап/цель	Содержание	Ожидаемый результат
Начальный этап Цель: выявить индивидуальные интересы и творческие потребности на данном этапе.	Беседы и наблюдения за обучающимся во время занятий. Проведение собеседования по изучению мотивации и творческих способностей. Выявление индивидуальных	Развитие индивидуального интереса к занятиям по профилю Подготовка к мероприятиям, раскрывающим творческие возможности.

	творческих желаний интересов.	
Этап развития Цель: способствовать развитию и реализации творческих способностей обучающегося.	Проведение индивидуальных занятий, консультаций	Участие в творческих мероприятиях
Этап саморазвития Цель: содействовать выходу творческой деятельности обучающегося на новый, более высокий уровень	Совместный подбор и обсуждение нового творческого материала. Индивидуальная работа над творческим проектом.	Участие в творческих мероприятиях Развитие субъектной позиции креативности

№	Тема занятия/виды работ	Кол часов	Формы и методы работы	Примечания и корректировки
1.				
2.				
...				

С индивидуальным образовательным маршрутом ознакомлены:

Тренер – преподаватель _____

Родители _____

Индивидуальный образовательный маршрут
 _____ учебный год
Для обучающегося с особыми потребностями ОВЗ
(пример)

Тренер - преподаватель: _____

Название объединения: _____

Направленность: _____

1. Фамилия, имя, отчество обучающегося: _____

2. Возраст: _____ дата рождения: _____

Элементы ИОМ	Содержание ИОМ
Характеристика особенностей психофизического развития обучающегося с ОВЗ, особых образовательных потребностей на основе результатов диагностики (рекомендации ППК, ИПР, ППк)	
Цель и задачи ИОМ	Цель: оказание педагогической помощи в обучении выбранной деятельности ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ); обогащение его социального опыта Задачи: - формировать положительное отношение к занятиям; - развить собственную активность ребенка; - формировать устойчивую мотивацию к выполнению заданий; - развить навыки планирования и контроля деятельности; - развить способность применять полученные знания для решения новых аналогичных заданий
Индивидуальные планируемые результаты деятельности в рамках реализации ИОМ	
Обоснование деятельности для реализации в рамках ИОМ (исходя из индивидуальных	

планируемых результатов обучающегося с ОВЗ)	
Краткое описание отобранных форм занятий, методов и приёмов, технологий для осуществления ИОМ	На занятиях используются разнообразные методы: словесный, наглядный, практический.
Краткое описание и обоснование форм и способов отслеживания результатов	
Выводы и достижения планируемых результатов	
Предложения по корректировке ИОМ	

№	Тема занятия/виды работ	Кол часов	Формы и методы работы	Примечания и корректировки
1.				
2.				
...				

С индивидуальным образовательным маршрутом ознакомлены:

Тренер – преподаватель _____

Родители _____

Информационная карта учета индивидуального освоения дополнительной общеобразовательной программы

С целью определения уровня освоения программы разработана система мониторинга учета достижений и развития качеств учащихся. Результаты освоения программы фиксируются в Информационной карте.

Графа «Показатели (оцениваемые параметры)» фиксирует то, что оценивается. Требования, которые предъявляются к ребенку в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной программы. Эти показатели даны в соответствии с планируемыми результатами. Совокупность измеряемых показателей разделена в таблице на группы:

«Теоретическая подготовка обучающегося», «Практическая подготовка обучающегося».

В графе «Методы диагностики» напротив каждого оцениваемого показателя обозначен способ, с помощью которого определяется соответствие результатов обучения ребенка программным требованиям. В качестве основных методов выступают наблюдение, смотр - выступление, собеседование (индивидуальное или групповое), анализ работы обучающегося на занятии, опрос.

Текущий контроль – позволяет фиксировать степень освоения программного материала во время его изучения.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе, что позволяет фиксировать степень освоения программного материала по окончании его изучения.

Оценивание освоения программного материала производится по трехбалльной системе:

- обучающийся самостоятельно выполняет задания – **3 балла.**
- обучающийся выполняет задание с незначительной помощью педагога – **2 балла.**
- обучающийся затрудняется с выполнением задания, требуется значительная помощь педагога – **1 балл.**

В ходе мониторинга выделяю три уровня обученности на основании степени освоения предметной деятельности:

15 и более баллов - высокий уровень 5-15 баллов - средний уровень

0- 5 баллов – низкий уровень

Общий итог демонстрирует степень освоения учебного материала и развития творческого потенциала обучающихся.

Приложение

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12-15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, — вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Педагог называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Обучающиеся строятся в шеренгу, либо колонну. Педагог показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а обучающиеся должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Обучающиеся делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10-12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Педагог произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Педагог называет любой цветок (зверя, птицу). Обучающиеся игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Мустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом — водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Обучающиеся становятся в круг, а водящий с веревкой в руках — в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движе-

нием мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Обучающиеся распределяются на две команды «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу педагога «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит педагог. Он называет первый день недели: понедельник. Обучающиеся один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают обучающиеся, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Обучающиеся строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Игроки из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Модвижная цепь». Обучающиеся строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Игроки, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий — увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5-7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Обучающиеся располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу педагога они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2-3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, обучающиеся выполняют задание по очереди.

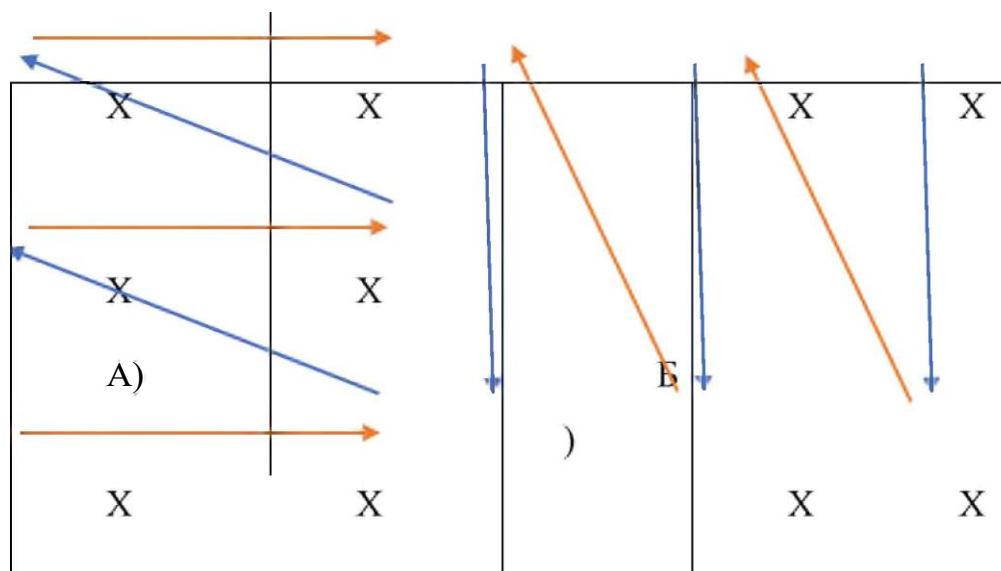
«На новое место». Обучающиеся строятся в 2W колонны перед линией старта. В 15-20 м от нее проводится еще линия. По сигналу педагога первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются.

ся, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»; футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

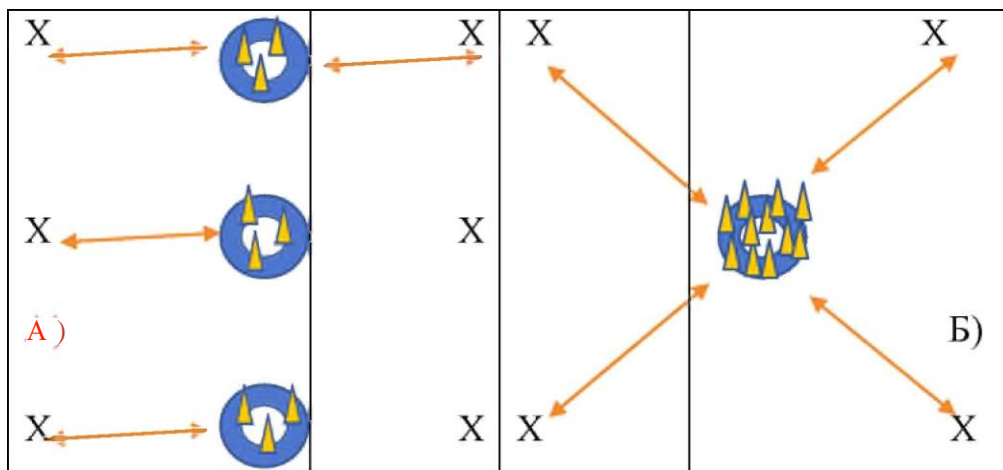
Схемы специальных упражнений:



Вариант А). Из зоны 1 ускорение в зону 2 лицом вперед; из зоны 2 перемещение спиной вперед к лицевой линии зоны 6, коснуться двумя руками линии; из зоны 6 в зону 3 ускорение вперед в зону 3; из зоны 3 -перемещение спиной вперед в зону 5, коснуться двумя руками лицевой линии; из зоны 5 ускорение лицом вперед в зону 4. Далее семенящим бегом в зону 1 противоположной стороны площадки.

Вариант Б). Из зоны 1 перемещение левым боком приставными шагами в зону 5, коснуться боковой линии двумя руками; из зоны 5 перемещение правым боком приставными шагами в точку пересечения 3-х метровой и боковой линий, коснуться точки пересечения руками; перемещение вдоль 3-х метровой линии левым боком приставными шагами в точку пересечения 3-х метровой и боковой линий, коснуться руками точки пересечения; перемещения правым боком приставными шагами в зону 2, из зоны 2 в зону 4 перемещения левым боком приставными шагами. Далее на семенящим бегом на исходную точку площадка А, зона 1.

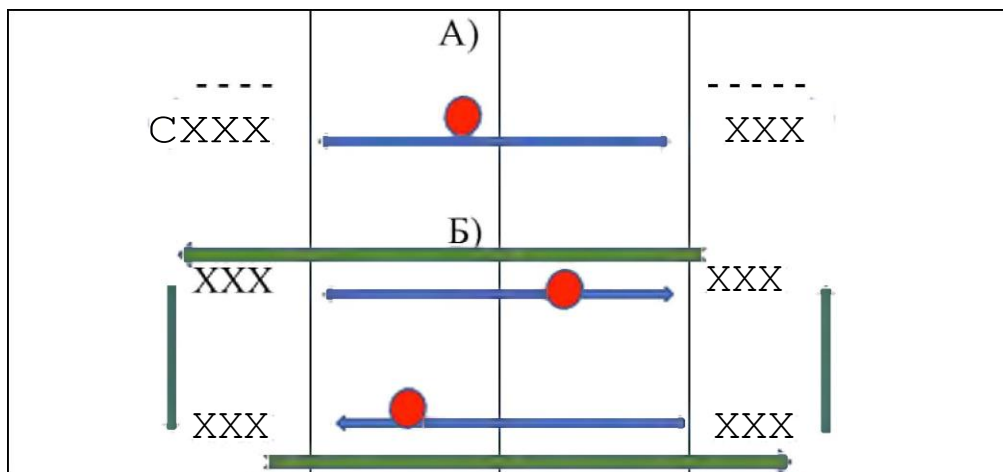
Перемещения могут быть выполняться в высокой, средней и низкой стойке, с имитацией приема мяча снизу, передачи мяча сверху, с остановками прыжками, поворотами на 360°, с падением на правое, левое бедро, с перекатом через правое левое плечо.



Вариант А) на середину отрезков между 5 и 4; 6 и 3, 1 и 2 зонами укладываются обручи. В каждом обруче по 3 волейбольных мяча (кегли, кубики, воланы, малые мячи для тенниса). Лицом к друг другу становятся игроки. По команде педагога, обучающиеся бегут к обручу, берут один предмет и возвращаются на место и так далее. Кто последний возьмет предмет тот выиграл. Затем следующая шестерка. Повторять не более 2-3 раз.

Вариант Б). в зонах 1, 2, 4, 5 становятся игроки; в зону 6 на одинаковое расстояние от всех игроков в зоне 6 лежит обруч. В обруч устанавливаются предметы 13 штук (мячи волейбольные, теннисные, кегли, кубики). По команде педагога, игроки бегут к обручу берут один предмет и несут в свой угол (зону) и так далее, пока не возьмут последний. Кто взял последний тот победил. Затем происходит смена игроков.

Навстречу через сетку.



Вариант А) с каждой стороны может находиться от 3 до 5 человек. По команде педагога выполняются задания (броски мяча, передачи мяча сверху, передачи снизу) через сетку. Вариант А. игроки после передачи становятся вконец своей колонны; вариант А1, после передачи, игрок перебегает в конец колонны противоположной стороны. Можно играть на счет, команда, потерявшая мяч, получает очко. Расстояние между колоннами зависит от уровня подготовки обучающихся.

Вариант Б) упражнение тоже самое, что и вариант А, только после передачи, игрок перебегает на противоположную сторону в конец колонны и далее по кругу.

Вариант Б1. Перемещения игроков после передачи происходит на своей стороне площадке.