

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ
МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ МАРИ-ТУРЕКСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МАРИ-ТУРЕКСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МУДО «Мари-Турекский центр
дополнительного образования»
Протокол № 1 от 23 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «Мари-Турекский
центр дополнительного образования»
 С.Г. Чернова
Приказ № 44 от 25 августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: ВОЛЕЙБОЛ»**

ID программы: 3864
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-10 лет
Уровень программы: ознакомительный
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 72 часа
Разработчик программы: Крупин Сергей Аркадьевич, тренер-преподаватель МУ ДО
«Мари-Турекский ЦДО»

п. Мари-Турек,
2023 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Общая характеристика программы/пояснительная записка

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 мобилизовывать 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 занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Направленность программы

Программа физкультурно-спортивной направленности, т.к. способствует укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Актуальность программы

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где

предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

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

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от начала занятий, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий. Программа организована согласно «ознакомительному» уровню сложности.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 8-10 лет, которые имеют интерес к командным видам спорта, в частности волейболу.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, в течение которого можно получить ознакомительные навыки игры в волейбол.

По окончании обучения обучающиеся могут быть:

- отчислены из учреждения в связи с завершением обучения;
- оставлены на повторное обучение;
- переведены на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе на следующий год обучения (в соответствии с возрастом, требованиями контрольно-переводных нормативов, при наличии свободных мест).

Формы обучения

Очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

При реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии. В периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

Уровень программы

Уровень программы – ознакомительный. За период обучения обучающийся наберёт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки и умения игры в волейбол, расширит кругозор.

Количество часов в год – 72 часа

Периодичность занятий 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 академического часа -45 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 45 минут занятий.

Особенности организации образовательного процесса

Форма проведения занятий аудиторная. Внеаудиторные занятия проходят при выезде на соревнования.

Основная организационная форма обучения групповая. Подгрупповая и индивидуальная форма применяется при подготовке к соревнованиям, сдаче нормативов, а также в рамках итоговой аттестации.

Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Дети принимаются в группы по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3 Объем программы

Общее количество учебных часов - 72 часа в год. Программа разработана на 36 рабочие недели. Периодичность занятий 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 академического часа - 45 минут.

1.4 Содержание программы

№	Наименование раздела	Описание теоретической части	Описание практической части	Форма контроля
1	Вводное занятие	Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.		Собеседование, опрос
2	Общая физическая подготовка	Влияние общих упражнений на организм занимающихся	Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы. Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде,	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

			<p>подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.</p> <p>Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.</p> <p>Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.</p> <p>Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать</p>	
--	--	--	--	--

			<p>партнера. Выполнение ОРУ в максимальном темпе</p> <p>Упражнения для развития гибкости: ЩРУ с широкой амплитудой движения,</p> <p>упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой;</p> <p>перешагивания и перепрыгивания.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.</p> <p>Шпагаты: правой, левой; поперечный.</p> <p>Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырki назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полос препятствий".</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места,</p>	
--	--	--	---	--

			<p>многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи). Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин.</p>	
3	Специальная физическая подготовка	Влияние специальных упражнений на организм занимающихся	<p>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад. Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с</p>	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

			<p>амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;</p> <p>Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.</p> <p>Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.</p> <p>Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.</p> <p>Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.</p> <p>Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.</p> <p>Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.</p> <p>Упражнения для развития игровой ловкости:</p> <p>подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с</p>	
--	--	--	--	--

			<p>последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.</p> <p>Подвижные игры: "салки", "лапта".</p> <p>Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).</p>	
4	Техническая подготовка	Теория технической подготовки	<p>Подводящие упражнения.</p> <p>Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары</p>	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

			<p>против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействия игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5; Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед- назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом.</p>	
5	Тактическая подготовка	Теория тактики игры	Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ

			<p>перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком; Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков</p>	<p>деятельности</p>
--	--	--	--	---------------------

			<p>передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии; Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.</p>	
6	Контрольные игры и соревнования		Контрольное занятие в форме зачета.	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности, сдача контрольных нормативов

1.5 Планируемые результаты

К концу обучения по данной программе обучающиеся должны:

Знать:

- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных элементов и тактику игры в волейбол;
- правила соревнований по волейболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;

Уметь:

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять командные тактические действия в защите и нападении;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу.

Владеть:

- техникой элементов нападения и защиты игры в волейбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка: Волейбол»

№	Наименование раздела, темы	Количество учебных часов			Формы промежуточной
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях	1	1		Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	22	3	19	Собеседование, опрос, наблюдение,
2.1	Общеразвивающие упражнения	8	1	7	Собеседование, опрос, наблюдение,
2.2	Упражнения на снарядах и тренажерах	7	1	6	Собеседование, опрос, наблюдение,
2.3	Спортивные и подвижные игры	7	1	6	Собеседование, опрос, наблюдение,
3	Специальная физическая подготовка	22	5	17	Собеседование, опрос, наблюдение,
3.1	Упражнения направленные на развитие силы	4	1	3	Собеседование, опрос, наблюдение,

3.2	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	4	1	3	Собеседование, опрос, наблюдение,
3.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	4	1	3	Собеседование, опрос, наблюдение,
3.4	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	5	1	4	Собеседование, опрос, наблюдение,
3.5	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой,	5	1	4	Собеседование, опрос, наблюдение,
4	Техническая подготовка	15	5	10	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ
4.1	Приёмы и передачи мяча	3	1	2	Собеседование, опрос, наблюдение,
4.2	Подачи мяча	3	1	2	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ
4.3	Стойки	3	1	2	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ
4.4	Нападающие удары	3	1	2	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ
4.5	Блоки	3	1	2	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
5	Тактическая подготовка	10	2	8	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ
5.1	Тактика подач	5	1	4	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ

5.2	Тактика приёмов и передач	5	1	4	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ
6	Контрольные игры и соревнования	2		2	Наблюдение, собеседование, сдача контрольных нормативов
	ИТОГО:	72	16	56	

2.2 Календарный учебный график

Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	6	14.00-15.40	Теоретическое занятие	2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	Спортивный зал	Собеседование, устный опрос
	13	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	2	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Техника перемещений	Спортивный зал	Собеседование, опрос
	20	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	2	Врачебный контроль и самоконтроль.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
	27	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Передача мяча. Верхняя передача мяча.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Октябрь	4	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	2	Гигиена тренировочного процесса Верхняя передача в прыжке.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение,
	11	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	2	Правила соревнований по волейболу. Спортивная терминология. Поддача мяча. Нижняя, верхняя поддача мяча. Нижняя, верхняя прямая поддача мяча.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	18	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Нижняя боковая поддача мяча нижняя «свечой». ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	25	14.00-15.40	Практическое занятие	2	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности

Ноябрь	1	14.00-15.40	Теоретическое и практическое	1	Защитные стойки. Защитные передвижения. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение,
	8	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	2	Стойки. Прием, передача, подача мяча	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ
	15	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	22	14.00-15.40	Практическое занятие	2	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	29	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	2	Развитие скоростно-силовых способностей. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Декабрь	6	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Нападающий удар накатом. Нападающий удар с отскоком от блока в аут.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	13	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	2	Упрощенные правила игры. Закаливающие процедуры. Нападающий удар из зоны 2. Нападающий удар из зоны 3. Нападающий удар из зоны 4.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	20	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Нападающий удары со второй линии. Нападающий удар из зоны 1. Нападающий удар из зоны 6.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	27	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	2	Общая характеристика спортивной тренировки. Нападающий удар «пайп». Блокирование. Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
Январь	10	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Групповое блокирование. Двойной блок. Тройной блок.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	17	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Двойной блок и страховка. Тройной блок и страховка	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности

	24	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	2	Предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях Блок от нападения в зоне 2. Блок от нападения в зоне 3. Блок от нападения в зоне 4.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	31	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Блок от нападающего удара со второй линии.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Февраль	7	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Двусторонняя игра	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	14	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Тактические приемы в нападении и защите. Индивидуальные действия в нападении и защите.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	21	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Групповые действия в нападении и в защите	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	28	14.00-15.40	Теоретическое и практическое	2	Правила игры. Жесты главного судьи. Жесты бокового судьи. Жесты	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
Март	7	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Командные действия в нападении и защите.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
	14	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники игры в нападении и защите. Совершенствование техники игры углом вперед и назад в защите.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	21	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Совершенствование техники игры в нападении углом вперед и назад Совершенствование техники верхних и нижних передач мяча.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	28	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперед.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Апрель	5	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	2	Спортивная техника, тактика. Совершенствование техники нижних и верхней передач мяча назад и вперед. Совершенствование техники мяча верхней и нижней передачи за голову.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

	11	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Совершенствование техники нападающих ударов. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	17	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой. Совершенствование техники нападающего удара по линии, диагонали, по блоку в аут.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	24	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4,1,6,5,2,3. Подготовка к соревнованиям.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Май	3	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	2	Правила игры и методика судейства. Обманные движения. Скидка мяча 1-2-3-4-5-6.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
	16	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4. Подготовка к соревнованиям.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	23	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	2	Виды соревнований. Система проведения соревнований. Подготовка к соревнованиям.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ
	30	14.00-15.40		2	Выполнение контрольных нормативов. Контрольные соревнования	Спортивный зал	Наблюдение, сдача контрольных
Всего за год				72			

2.3 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, раздевалки, медицинская аптечка, секундомер, рулетка, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, волейбольные мячи на каждого обучающегося, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, гимнастические скакалки для прыжков, гимнастические маты, гантели, обручи, стенка шведская.

Кадровое обеспечение:

ФИО педагога реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Крупин Сергей Аркадьевич	Тренер –преподаватель, МУ ДО "Мари-Турекский ЦДО"	Высшее педагогическое

Информационно-методическое обеспечение:

Разработки и конспекты занятий; оценочные материалы, тестовые методы; памятки и инструкции для обучающихся; раздаточный материал (рекомендации, схемы); специальная литература; презентации и видеоролики с YouTube; интернет источник онлайн

Формы, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Отслеживание результатов обучения ребенка

Результативность программы определяется диагностическими исследованиями, которые проходят в два этапа.

Начальная диагностика – проводится в начале обучения, при поступлении ребёнка на обучение. Её результаты позволяют определить уровень развития практических навыков. Это деление обеспечивает лично – ориентированный подход в процессе учебного занятия.

Итоговая диагностика – проводится в конце обучения. По её результатам определяется уровень динамики, которого достигли дети за время обучения. Основной метод диагностики – наблюдение.

В таблице приводится описание процедуры отслеживания учебных результатов обучающихся.

Графа «Показатели (оцениваемые результаты)» фиксирует то, что оценивается, те требования, которые предъявляются к обучающимся в процессе освоения им программы. Содержание показателей составляют те ожидаемые результаты, которые заложены в программу. Эти показатели могут быть даны либо по основным разделам учебно-тематического плана (и тогда мы получаем развернутый вариант наблюдения за усвоением программного материала), либо по итогам каждого учебного года (обобщенный вариант).

Изложенные в систематизированном виде, они наглядно представляют то, что педагог хочет получить на том или ином этапе обучения и воспитания. Совокупность измеряемых показателей разделена в таблице на несколько групп.

1-я группа показателей — теоретическая подготовка обучающихся: что «дети будут знать»: владение специальной терминологией по тематикам программы.

2-я группа показателей — практическая подготовка обучающихся включает: начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики баскетбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

3-я группа показателей — общеучебные умения и навыки.

Графа «Критерии» содержит совокупность признаков, на основании которых дается оценка искомых показателей (явлений, качеств) и устанавливается степень соответствия реальных знаний и умений, навыков обучающихся тем требованиям, которые заданы программой.

Графа «Степень выраженности оцениваемого качества» включает перечень возможных уровней освоения программного материала по пятибалльной шкале: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. В таблице дано краткое описание каждого уровня в содержательном аспекте.

В графе «Возможное количество баллов» напротив каждого уровня проставлен балл, который в наибольшей мере соответствует той или иной степени выраженности измеряемого качества.

В графе «Методы диагностики» напротив каждого из оцениваемых показателей записан способ, с помощью которого будет определяться соответствие результатов обучения и воспитания программным требованиям.

Показатели	Критерии	Степень выраженности	Возможно	Методы
------------	----------	----------------------	----------	--------

I. Теоретическая подготовка обучающихся:	Соответствие	- Минимальный уровень (обучающийся не овладел знаниями,	1	Наблюдение, собеседование	
1.1. Теоретические знания (по	теоретических знаний ребенка	предусмотренными программой);	2		
основным		- Уровень ниже среднего (обучающийся овладел	3		
разделам учебно-тематического		менее 1/2 объема знаний, предусмотренных программой)	4		
плана программы).		- Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2);	5		
		- Уровень выше среднего (обучающийся освоил практически весь объем знаний, но допускает ошибки)			
		- Максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).			

1.2. Владение специальной терминологией.	Владение знаниями по специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> - Минимальный уровень (обучающийся не овладел знаниями, предусмотренными программой); - Уровень ниже среднего (обучающийся овладел менее 1/2 объема знаний, предусмотренных программой) - Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2); - Уровень выше среднего (обучающийся освоил практически весь объем знаний, но допускает ошибки) - Максимальный уровень (обучающийся освоил 	1 2 3 4 5	Наблюдение, собеседование
II. Практическая подготовка обучающихся: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы).	Следование правилам игры, развитость физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, умение соревноваться индивидуально и коллективно	<ul style="list-style-type: none"> - Минимальный уровень (обучающийся не следует правилам игры, не способен выполнять упражнения); - Уровень ниже среднего (обучающийся не всегда следует правилам игры, способен выполнить менее 1/2 упражнений) - Средний уровень (обучающийся иногда не следует правилам игры, способен выполнить более 1/2 упражнений); - Уровень выше среднего (обучающийся допускает ошибки в упражнениях) - Максимальный уровень (обучающийся выполняет все упражнения правильно). 	1 2 3 4 5	Игровая практика, наблюдение

III. Общеучебные умения и навыки обучающихся: Учебно-коммуникативные умения: Умение слушать и слышать педагога.	Адекватность восприятия информации и идущей от педагога	Минимальный уровень (обучающийся не воспринимает информацию, идущую от педагога);	1	Игровая практика, наблюдение
		_ Уровень ниже среднего (обучающийся воспринимает менее 1/2 объёма информации, идущей от педагога)	2	
		- Средний уровень (объём воспринимаемой информации составляет более 1/2);	3	
		_ Уровень выше среднего (обучающийся воспринимает практически весь объём знаний, но допускает ошибки)	4	
			5	

2.4 Оценочные материалы

КОНТРОЛЬНО-ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ юноши

Контрольные нормативы	Результат
Бег 30 м,с	5,5
Бег 30 м (5*6),с	12,0
Бег 92 м с изменениями направления, «елочка»	-
Прыжок в длину с места, см	185
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40
Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, м:- сидя-стоя.	5,8 11,0

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ юноши

Контрольные нормативы	Результат
Бег 30 м, с	5,4
Бег 30 м (5*6), с	11,9
Бег 92 м с изменением направления, «елочка»	-
Прыжок в длину с места , см	190
Прыжок вверх с места толчком двух ног , см	42
Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы	5,9

двумя руками, м: -сидя – стоя	11,2
-------------------------------	------

КОНТРОЛЬНО-ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ девушки

Контрольные нормативы	Результат
Бег 30 м,с	5,9
Бег 30 м,с (5*6), с	12,2
Бег 92 м с изменениями направления, «елочка»	-
Прыжок в длину с места, см	165
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34
Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы	4,0
двумя руками, м:- сидя -стоя	8,0

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ девушки

Контрольные нормативы	Результат
Бег 30 м,с	5,8
Бег 30 м,с (5*6),с	12,1
Бег 92 м с изменениями направления, «елочка»	-
Прыжок в длину с места, см	170
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	36
Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы	4,5
двумя руками, м;-сидя - стоя	9,0

2.6. Методические материалы

Основные формы занятий.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике волейбола. Кроме средств волейбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой волейбола юные волейболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

Методы организации занятий.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 2 часу в неделю.

Теоретическая подготовка проходит в процессе 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 учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

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

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

Педагогические технологии

Программа предполагает применение следующих технологий:

- игровая деятельность (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игр и эстафет, а также при выполнении тренировочных упражнений);
- информационно-коммуникационные технологии (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки учащихся);
- личностно-ориентированная технология оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (учащиеся понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни. Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);
- проблемное обучение (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; нападающий удар делается не просто, чтобы перебить через сетку, а в определенный номер - зону площадки);
- педагогика сотрудничества (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования).

Методические рекомендации

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда и техники безопасности.

2.7 Список литературы и электронных источников

Литература для педагога

Железняк Ю. Д. Волейбол у истоков мастерства / Ю. Д. Железняк, В. А. Куньянский. - М.: Фаир-пресс, 1998. - 323 с.;

Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров / Ю. Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.;

Ивойлов А. В.. Волейбол: Техника, тактика, тренировка / Ивойлов А. В. - М.: Высшая школа, 1972. - 119с.;

Колодиницкий Г. А. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодиницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011. - 77с.;

Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е издание, исправленное и дополненное / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. - М.: АСАДЕМА, 2003. - 472 с.

Учебные и методические пособия:

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

<http://school-collection.edu.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта: <http://sportlaws.infosport.ru>

Сообщество педагогов на портале «Сеть творческих учителей»http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».<http://www.openclass.ru>

Журнал «Теория и практика физической культуры».
<http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>.

Воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot>

Методика преподавания по игровым видам спорта (волейбол)

<http://www.o-volley.ru> ,

<http://www.samvolley.ru>,

<http://www.VolleyMos.ru>,

<http://www.fizkultura-na5.ru>»[volejbol/volejbol](http://www.volejbol/volejbol)

Ю.Д. Железняк Ю.П. Портнова «Спортивные игры техника, тактика, методика обучения». Изд. АСАДЕМА 2002 г.

В.И. Лях А.А. Зданевич «Физическая культура 8-9 класс» Изд. Просвещение Москва 2005 г.

В.И. Лях А.А. Зданевич «Физическая культура 10-11 класс» Изд. Просвещение Москва 2007 г.

Официальные волейбольные правила 2007 г. Изд. Олимпия Человек
Москва 2007 г.

Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся:

1. Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>,
[.https://ds04.infourok.ru](https://ds04.infourok.ru)
2. Газета "Здоровье детей" <http://zdd.1september.ru/>
3. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>
4. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного
иллюстрированного журнала. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/>
5. Рефераты на спортивную тематику. <http://www.sportreferats.narod.ru/>