

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЯМ-МОЖГИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНО
Директором МОУ
«Сям-Можгинская ООШ»
_____ Сентемова Е.Н..
Приказот «30»_августа_2023г №136

РАССМОТРЕНО
на заседании методобъединения
Протокол №1_ «30»_августа_2023г

ПРИНЯТО
Педагогическим советом школы
Протокол №1_
«30» августа 2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»
на 2023-2024 учебный год**

Составитель: Степанова Н.В.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Волейбол» составлена в соответствии с нормативными документами и не противоречит действующему законодательству Российской Федерации. Программа адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

В связи с возросшим вниманием правительства РФ к спорту и физической культуре подрастающего поколения, к привлечению молодежи в большой спорт возникла необходимость в организации спортивно-технических клубов, секций.

Актуальность. Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Цели программы:

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва.

Задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.
- Повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей.

Срок реализации и режим занятий:

Программа обучения по волейболу рассчитана на 1 год, предназначена для детей и подростков 13-16 лет. Занятия могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группе до 15 человек.

Занятия проводятся в спортивном зале МОУ «Сям-Можгинская основная общеобразовательная школа» по адресу: УР, Увинский район, с.Сям-Можга ул. Школьная

д.51.

Программа обучения составляет 68 часов. Группа занимается 1 раз в неделю, с недельной часовой нагрузкой 2 часа.

Форма обучения – очная. В случае непредвиденных ситуаций (карантин, пандемия и пр.) обучение по программе может осуществляться с применением дистанционных технологий.

Цели и задачи общеобразовательной программы

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающихся, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- привить жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Ожидаемые результаты

Обучающиеся научатся играть в волейбол на уровне группы, школы и района, научатся необходимым техникам и тактикам волейбола, научатся методике, терминологии и жестах судейства.

Форма организации образовательного процесса (занятий): Основной формой организации образовательного процесса являются групповые занятия, на которых воспитанники овладевают теорией и закрепляют ее практическими упражнениями и приемами. Теоретический материал преподается в форме лекций, бесед, дискуссий с разбором конкретных ситуаций. Практическая подготовка – это неотъемлемая часть теории, проводится в форме тренировок, игр, соревнований.

Система оценки образовательных и личностных результатов:

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

«Удовлетворительно» - ребенок воспринимает теоретический материал, но в применении его в практической деятельности возникают затруднения.

«Хорошо» - ребенок воспринимает теоретический материал, но применяет его в практической деятельности с помощью педагога.

«Отлично» - ребенок воспринимает теоретический материал, и самостоятельно может применять его в практической деятельности.

Способы отслеживания результативности обучения

Результативность работы планируется отслеживать в течение учебного года на занятиях путем педагогического наблюдения (интеллектуальный и творческий рост каждого ребенка и команды в целом).

Текущий контроль предполагается проводить на каждом занятии – подведение итогов занятия.

Промежуточный контроль проводится после каждого игрового дня, проводится разбор всех вопросов и заданий, отыгранных на игре, с разбором ошибок.

Итоговый контроль предполагает сдачу контрольных испытаний по нормативам.

Учебный план

N	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД, антитеррористической безопасности, электробезопасности.	1	0	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях (опрос, тестирование).
2	Правила игры. Игровое поле.	4	6	10	наблюдение
3	Техническая подготовка	2	10	12	зачет
4	Тактические действия	2	15	17	зачет
5	Специальная физическая подготовка	2	12	14	зачет
6	Общая физическая подготовка	2	10	12	зачет
7	Контрольные игры и испытания	0	2	2	зачет
	Всего:	13	55	68	

Тематическое планирование

N	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1	Введение. История возникновения волейбола	1	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.
2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	10	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.
3	Техническая подготовка.	6	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
4	Техническая подготовка.	6	Волейбольные стойки. Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
5	Тактические действие.	8	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
6	Тактические действие.	9	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия
8	Специальная физическая подготовка.	14	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
13	Общая физическая подготовка.	12	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
	Контрольные игры и испытания.	2	Оценка игровых достижений.
	Всего часов за год:	68	

Содержание дисциплин

№ п\п	Вид подготовки	Содержание
1	Теоретическая подготовка	<p>1 Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов завоевание передовых позиций в мировом спорте.</p> <p>2. Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования волейболу.</p> <p>3 Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности. Рациональное сочетание работы и отдыха, утомляемости и восстановлении энергетических процессе занятий спортом.</p> <p>4 Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие температуры, ознобление, обморожение.</p>

		<p>Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки.</p> <p>Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа.</p> <p>5 Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.</p> <p>6 Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.</p> <p>7 Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования совершенствования двигательных навыков, физических волевых качеств. Важность соблюдения режима. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.</p>
2		Практическая подготовка
2.1	Общая физическая	<p>В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения Из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:</p> <p>первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).</p> <p>Акробатические упражнения включают группировки и перекаты</p>

		<p>в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 10 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 11 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 14 лет), 100 м (с 10 лет). Эстафетный бег с этапами до 50-60 м (с Юлет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет). Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.</p>
2.2	Специальная физическая	<p>Ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность, круговые движения</p>

		<p> кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные Волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи Баскетбольного (гандбольного, футбольного) Мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные Волейбольные передачи набивного, баскетбольного Мячей в стену. Многократные передачи </p>
--	--	---

		<p>волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча дальность. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи мяча слабой рукой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево). Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).</p>
2.3	Технико-тактическая	<p>Техника нападения перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на</p>

		<p>расстояние 7- 8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания</p> <p>В зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину. Техника защиты</p> <p>Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; ; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.</p> <p><u>Тактика нападения</u></p> <p>1, Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего /дара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками Приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.</p> <p>2 Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке.</p> <p>3 Командные действия: система игры через игрока передней линии, и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой</p>
--	--	---

		<p>подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.</p> <p><u>Тактика защиты</u></p> <p>1 Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).</p> <p>2 Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии..</p> <p>3 Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.</p>
3	Инструкторская и судейская практика	<p>Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на этапе нп-1. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях. Составление комплексов упражнений физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).</p> <p>Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей второго судьи и ведение технического отчета.</p>
4	Восстановительные мероприятия	<p>Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных</p>

	<p>спортсменов. Выбор средств восстановления возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, процесса, характером и тренировочных нагрузок. Основной восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим, предусматривающие интервалы естественного протекания восстановительных полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений.</p>
--	---

Календарный учебный график с 01.09.2023г. по 31.05.2024 г.

Месяц	Недели обучения		Количество часов	Аттестация учащихся	Каникулярный период
	1	4-8			
сентябрь	1	4-8	2		
	2	11-15	2		
	3	18-22	2		
	4	25-29	2		
октябрь	5	2-6	2		
	6	9-13	2		
	7	16-20	2		
	8	23-27	2		
ноябрь	9	30-3	2		
	10	6-10	2		
	11	13-17	2		
	12	20-24	2		
декабрь	13	27-1	2		
	14	4-8	2		
	15	11-15	2		
	16	18-22	2		
	17	25-29	2	сдача контрольных испытаний по нормативам.	
январь	18	1-5	2		
	19	8-12	2		
	20	15-19	2		
	21	22-26	2		
	22	29-2	2		
февраль	23	5-9	2		
	24	12-16	2		
	25	19-23	2		
	26	26-1	2		
март	27	4-8	2		
	28	11-15	2		
	29	18-22	2		
	30	25-30	2		
апрель		1-5	2		
		8-12	2		
		15-19	2	сдача контрольных испытаний по нормативам.	
	36	22-26	2		
май	37	29-3			
	38	6-10			
	39	13-17			
	40	20-24			
Всего учебных недель			34		
Всего часов по программе			68		

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. задач, выбор средств и методов

обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все соответствует с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях

по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов. Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Педагогический инструментарий для отслеживания результативности обучения по образовательной программе. Контрольные нормативы.

Содержание методико-контрольных испытаний:

Физическая подготовка:

1. прыжок в длину с места. 2. Кросс без учета времени. 3. Поднимание туловища за 30 сек., подтягивание.

Техническая подготовка:

1. Бег 30 м /5х6/ 2. Бег 92 м

Нормативы

ВОЛЕЙБОЛ / девушки/

Девушки	№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			СОГ-1 (9-10лет)			СОГ-2 (10-11лет)			СОГ-3 (11-12лет)			СОГ-4 (12-13 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	160	135	115	170	140	125	185	150	135	190	155	140
	2	Поднятие туловища из по положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	12	9	5	14	10	6	16	12	7	18	13	8
	3	Кросс без учета времени	500м											
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	12,5	12,7	13,0	12,3	12,5	12,8	12,2	12,4	12,6	11,8	12,1	12,4
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	32,0	32,5	33,0	31,5	32,0	32,5	31,2	31,7	32,2	31,0	31,5	32,0

ВОЛЕЙБОЛ / девушки/

Де- вуш ки	№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			СОГ-5(13-14лет)			СОГ-6 (14-15.лет)			СОГ-7(15-16лет)			СОГ-8(16-17 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	195	160	145	200	160	150	205	165	160	210	170	165
	2	Поднятие туловища из по положения лежа на спине руки	20	14	10	21	15	11	22	20	10	22	20	10

		за головой за 30 с (раз)												
	3	Кросс без учета времени	1000 м											
СФП	1	Бег 30 м (5хбм), сек	11,6	11,9	12,3	11,4	11,7	12,0	11,2	11,5	11,8	11,0	11,3	11,6
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	30,5	31,0	31,5	30,0	30,5	31,0	29,5	30,0	30,5	29,0	29,5	30,0

ВОЛЕЙБОЛ /мальчики/

юноши	№ п/п	контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			СОГ-1 (9-10лет)			СОГ-2 (10-11лет)			СОГ-3 (11-12лет)			СОГ-4 (12-13 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см;	175	140	125	185	145	135	195	160	145	200	165	150
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	3	2	1	4	3	1	6	4	2	7	5	2
	3	Кросс без учета времени	1000 м											
СФП	1	Бег 30 м (5хбм), сек.	12,5	12,7	12,9	12,2	12,5	12,7	12,1	12,3	12,5	11,5	11,8	12,0
СФП	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	31,0	31,6	32,2	30,5	31,0	31,5	30,0	30,5	31,0	29,5	30,0	30,5

ВОЛЕЙБОЛ /юноши/

юноши	№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			СОГ-5(13-14лет)			СОГ-6 (14-15лет)			СОГ-7(15-16лет)			СОГ-8(16-17 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	205	170	155	210	180	165	220	190	180	230	195	185
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	3	8	6	3	9	7	4	10	7	4
	3	Кросс без учета времени	2000 м											
СФП	1.	Бег 30 м (5хбм), сек	11,1	11,6	11,8	10,8	11,3	11,6	10,4	10,8	11,1	10,0	10,6	10,8
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	29,0	29,5	30,0	28,5	29,0	29,5	27,5	28,0	28,5	27,0	27,5	28,0

1.. Бег 30 м: 5хбм. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1,2,3. 4. 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером

3. **Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. **Подтягивание.** Из виса на прямых руках, хват сверху, подтягивать туловище до положения: подбородок над перекладиной. Туловище прямое, ноги не сгибать.

5. **Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.** Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

Рабочая программа воспитания

Разработка и реализация плана мероприятий воспитательной программы решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе обучения, предполагая применение нестандартных форм и методов работы с детьми, т.к. воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования;
- организационно-правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования обучающихся;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;
- обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственное отношение к природной и социокультурной среде обитания;
- развитие воспитательного потенциала семьи;
- поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Результат воспитания –

это достигнутая цель, т.е. изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания. Формы работы направлены на:

1. *работы коллективов учащихся:*

- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования (коммуникация и кооперация);
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;

- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

2. работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность объединения, клуба (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);

Спортивно-оздоровительное содействует здоровому образу жизни; ориентация на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизация работоспособности и предупреждение заболеваемости.

Календарный план воспитательной работы объединения «Волейбол» на 2022-2023 учебный год

- Президентские состязания
- Дни здоровья (осень, весна)
- Лыжные соревнования

Список литературы для учителей

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.