

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Управление образования АМО «Заиграевский район»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Заиграевская детская юношеская спортивная школа»

<p>«РАССМОТРЕНО» на педагогическом совете МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ» Протокол № 4 от «30» августа 2024 г.</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» и.о. директора МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ» И.В. Козлов Приказ № 201 от «30» августа 2024 г.</p> 
--	---

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной, направленности
«Волейбол»

Возраст учащихся: 7 – 11 лет
Срок реализации: 1 год (240 часов)
Уровень программы: стартовый

Автор - составитель:
тренер-преподаватель – Алексеева Т.М.

п. Заиграево
2024 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Годовой учебный план
3. Годовой учебный план-график
4. Содержание дисциплины
5. План воспитательной работы
6. Требования к уровню подготовки обучающихся
7. Формы контроля
8. Учебно-методический комплект
9. Перечень учебного оборудования и наглядных пособий
10. Поурочное календарное планирование
11. Дополнительные обобщающие материалы (литература, интернет-ресурсы, сайт федерации, обучающие программы)

1. Пояснительная записка

Актуальность – игра в волейбол одна из захватывающих, увлекательных, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогает в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретает привычка к самостоятельным занятием спортом. Волейбол командная игра которая, дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Игра в волейбол развивает не только физические качества ребенка но, и развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованием напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Укрепляет костную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы растущего организма.

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Цель программы – Формирование здорового образа жизни через занятие волейболом и реализация тренировочного процесса на этапе спортивно-оздоровительной подготовки.

Задачи:

- 1) содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- 2) повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе тренировки.
- 3) подготовку волевых, смелых, дисциплинированных спортсменов;
- 4) овладение основными теоретическими знаниями и практическими умениями в волейболе;

Сроки реализации программы – 1 год

Учебно-тренировочный процесс на три года обучения. Учебный материал по технико- тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий теоретических знаний.

Отличительные особенности данной программы является организация учебно-тренировочного процесса дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. В результате освоения программного материала у обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким. - программа рассчитана для подготовки учащихся групп начальной подготовки.

- возраст учащихся, общий объем подготовки и количество тренировочных занятий в неделю, уровень спортивной подготовленности адаптированы к нашим условиям.

- программа рассчитана на 46 недель.

Возраст обучающихся: для занятий по данной программе могут заниматься дети в возрасте от 7-11 лет по собственному желанию и с согласия их родителей (законных представителей), на основании заявления и медицинской справки.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья;
- воспитание морально-волевых качеств спортсмена;
- привитие стойкого интереса к занятиям спорта;
- овладение основами теоретических знаний и практических умений в волейболе.

По итогам обучения по программе обучающиеся:

Знают:

- Состояние и развитие волейбола в России;
- Правила техники безопасности;
- Правила игры;
- Терминологию волейбола.

Умеют:

- Выполнять передачу, прием, подачу мяча, нападающие удары и постановку блока;
- Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- Обладать тактикой нападения и защиты;
- Судить соревнования по волейболу.

Владеют навыками:

- Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, постановка блока, различных видов приема и передачи мяча;
- Применение индивидуальных действий как в нападении, так и в защите;
- Самостоятельно применять все виды перемещения.

Формы подведения итогов:

- Участие в школьных, районных соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке;
- Участие в судействе школьных соревнованиях по баскетболу;
- Беседа по теоретическим вопросам.

Формирование групп на этапах подготовки:

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и группой тактики в нападении и защите;

- повышение качества общефизической и специальной подготовки.

Режим занятий.

Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке

Год обучения	Возраст учащихся	Количество учащихся в учебной группе, чел.	Количество тренировочных занятий в неделю	Количество часов в неделю	Уровень спортивной подготовки
Группы начальной подготовки (ГНП)					
1-й год	7 - 11	15	3-5	9	Прирост показателей ОФП

Формы занятий:

Все формы занятий проводятся на основе современной методики тренировки.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- Тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- Тренировки по индивидуальным планам;
- Инструкторская и судейская практика;
- Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;
- Участие в соревнованиях.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Группа начальной подготовки(ГНП).

На протяжении данного года обучения волейболисты проходят несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность групп начальной подготовки:

- Постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- Планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- Повышение интенсивности занятий, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных волейболистов.
- Переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для волейбола.

Программа для обучения ГНП предполагает привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям, утверждения здорового образа жизни, всестороннего развития физических способностей и овладение основами волейбола.

4.1 Примерное содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-7 минут.

Тема занятий 1.1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения волейбола.

Тема занятий 1.2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Тема занятий 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

Тема занятий 1.4. Основы техники и тактики игры. Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Тема занятий 1.5. Оборудование и инвентарь. Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства,

технические средства.

Тема занятий 1.6. Спортивные соревнования. Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях. Контроль – тесты, наблюдение, опрос.

Раздел 2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка.

На данном этапе общеразвивающие упражнения направлены на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. ОФП в зависимости от задач тренировки можно включить в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

Тема занятий: Гимнастические упражнения. Упражнения для плечевого пояса, туловища, шеи, мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Тема занятий: Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».

Тема занятий: Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие.

Тема занятий: Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Тема занятий: Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации.

Контроль – тесты по ОФП, игровые задания.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

Тема занятий: Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту. Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег по песку без обуви. Бег и прыжки по лестнице.

Тема занятий: Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Упражнения с набивными и теннисными мячами.

Тема занятий: Упражнения для развития приема и передач мяча. Одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов стоя у стены. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для выполнения нападающих ударов. Имитация прямого нападающего удара. Броски набивного мяча из-за головы. Метание теннисного мяча в цель на стене с места, с разбега, после поворота и т.п. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах. Выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

Упражнения при блокировании. Прыжковые упражнения с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Перемещение у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного мяча.

Контроль – тесты, игровые задания.

Раздел 3. Избранный вид спорта

3.1. Техническая подготовка

Тема занятий: Техника нападения.

Перемещения и стойки. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений.

Передачи: 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.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и прыжке, после перемещения

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча 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

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в

прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Тема занятия: Техника защиты.

Перемещения и стойки; то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

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

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного 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.

Блокирование: одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Контроль-тесты, задания, комбинации.

3.2. Тактическая подготовка

Тема занятий: Тактика нападения:

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тема занятий: Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры

«углом вперед». Контроль-тесты, задания, комбинации.

3.3. Контрольные игры (8 часов)

Тема занятий: Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

3.4. Контрольные испытания

Тема занятий 3.1. Нормативы. Для ГНП прирост показателей ОФП (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 30 м, бег 30 м (5х6м), бег 92 м.) Испытания на точность передачи, подач, нападающих ударов, приемов, действия при передачах, в нападении, командные действия в защите.

3.5. Медицинское обследование

Выполняется медицинское обследование 2 раза в год (октябрь, апрель)

Раздел 4. Развитие творческого мышления

4.1. Игровая подготовка

Тема занятий: Подвижные игры с элементами волейбола. Выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Игры: («Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку», «Пионербол»; игра в волейбол без подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам, мини-волейбол, волейбол. Контроль-игровые задания, комбинации, тесты.

4.2. Инструкторская и судейская практика

Тема занятий 4.1. Правила игры волейбол

Тема занятий 4.2. применение правил игры во время игр, судейство учебных игр, правила в мини-волейболе.

Контроль – тесты, задания по карточкам, судейство.

5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Мероприятия	сроки	ответственный
1	«Неделя безопасности»	сентябрь	зам. дир. по УВР, АХЧ, тренеры- преподаватели
2	Проведение мероприятий посвящённых «Дню солидарности в борьбе с терроризмом»	сентябрь	зам. дир. по УВР, тренеры- преподаватели
3	Мероприятия посвященные «Дню учителя», «День гражданской обороны»	октябрь	зам. дир. по УВР, тренеры- преподаватели
4	Участие в мероприятиях в рамках празднования «День народного единства», «День матери»	ноябрь	зам. дир. по УВР, тренеры- преподаватели
5	Мероприятия посвященные «Всемирному дню борьбы со СПИДом», «Всемирному дню инвалидов», «Днб Конституции РФ».	Декабрь	зам. дир. по УВР, тренеры- преподаватели
6	Праздничные мероприятия в честь «Нового Года».	декабрь, январь	администрация, тренеры- преподаватели
7	Праздничные мероприятия в честь «Дня Защитника Отечества», праздника Саагалган	февраль	администрация, тренеры- преподаватели
8	Праздничные мероприятия в честь «Международного женского дня», «День воссоединения Крыма и России»	март	администрация, тренеры- преподаватели
9	Праздничные мероприятия посвященные «Дню космонавтики»	апрель	администрация, тренеры- преподаватели
10	Торжественные мероприятия посвященные «Победе советского народа в ВОВ»	май	администрация, тренеры- преподаватели
11	Мероприятия «День защиты детей», «День России», «День памяти и скорби»	июнь	администрация, тренеры- преподаватели
12	Мероприятия посвященные дню физкультурника.	август	директор зам. директора, тренеры- преподаватели, учащиеся

6. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке (таблицы 15-16);
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся волейболом на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;

- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

7.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила волейбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу; федеральный стандарт спортивной подготовки по волейболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях волейболом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в волейболе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

7.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки

Требования к результатам реализации Программы:

- *на этапе начальной подготовки:* освоение приемов владения мячом, основ правильной техники и правил игры в волейбол; общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития волейбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене волейболиста, основ биомеханики технических действий волейболиста. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;
- *на тренировочном этапе:* выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов игры в группе и в команде, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

7.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблицы 12,13), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированное упражнение – индивидуальная гонка на время на различные дистанции в зависимости от периода подготовки (таблица 14)

**Контрольные нормативы по физической подготовке
(юноши)**

№	Контрольные нормативы	ГНП
		1-й год
1	Длина тела, см	160
2	Бег 30 м, с	5, 5
3	Бег 30 м (5х6),с	12, 0
4	Бег 92м с изменением направления, «елочка», с	-
5	Прыжок в длину с места, см	185
6	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	5, 8 11, 0
8	Становая сила, кг	70

(девушки)

№	Контрольные нормативы	ГНП
		1-й год
1	Длина тела, см	157
2	Бег 30 м, с	5, 9
3	Бег 30 м (5х6),с	12, 2
4	Бег 92м с изменением направления, «елочка»,с	-
5	Прыжок в длину с места, см	165
6	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	4, 0 8, 0
8	Становая сила, кг	55

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке (девушки и юноши)

№	Контрольные нормативы	ГНП
		1-й год
техническая подготовка		
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
4	Подача на точность по возрастам	3
8	Прием подачи из зоны 6 в зону 2 на точность	2
Интегральная подготовка		
1	Прием снизу – верхняя передача	5
Спортивный результат		
1	Потери подач в игре (%)	40

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

- дополнительная общеразвивающая программа по волейболу
- рабочая тетрадь
- учебные видеоматериалы
- журнал учета групповых занятий

9. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

- тренировочная форма (футболка и шорты)
- мячи волейбольные
- скакалки, обручи, резиновые экспандеры
- скамейки, свисток, секундомер

12. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список библиографических источников

Основная литература

Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –112 с.

Дополнительная литература

1.Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] - М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.

2.Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

Рекомендуемая литература

Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003

Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 1977.

Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.

Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.

Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.

Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.

Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 1978.

Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 1991.

Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.

Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. –Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.

Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. –М.Издательский Дом «Грааль», 2001.

Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.

Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.

Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.

Методические разработки, схемы, таблицы.

Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.

Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.

Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.:

СпортАкадемПресс, 2003.

Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. –Киев: Выща школа, 1984.

Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод.

Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина.

–М., 1983.

Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. –М.: ФиС, 1986.

Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.

Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей

Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. –М.: ФиС, 1981.

Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \–М.: Физкультура и спорт, 1985

8.2. Перечень интернет-ресурсов

КонсультантПлюс www.consultant.ru:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «**Об образовании** в РФ»
 - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №**1008** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «**О физической культуре и спорте** в РФ»
 - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №**1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
 - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «**Методические рекомендации** по организации спортивной подготовки в РФ»
 - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных **предпрофессиональных программ** в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
 - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- Минспорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
- Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
 - Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 536171759065585446564790988547248581220572211446

Владелец Козлов Игорь Васильевич

Действителен с 22.10.2024 по 22.10.2025