

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ БАШМАКОВСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
р.п. БАШМАКОВО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Принята**  
на Педагогическом Совете  
протокол № 01 от 24.05.2022 г.

**Утверждена**

Приказом директора  
МАОУДОДЮСПШ р.п. Башмаково  
№ 151-п от 01.06.2022 г.  
А.С. Саванков



## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности "Волейбол"**



Срок реализации: 1 год  
Возраст учащихся: 9 – 12 лет

Составил тренер-преподаватель  
Лонин А.Г.

р.п. Башмаково  
2022 г.

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также волейбол развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная. Дополнительная общеобразовательная программа по волейболу (далее - Программа) по уровню освоения является стартовой, по форме обучения – очной, по степени авторства – модифицированной.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегия развития образования в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями 05.09.2019 г.);
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры спорта»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 09.02.2021 г. №62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Бокс»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242;
- Устав и локальные акты МАОУДОДЮСШ р.п.Башмаково

### **Актуальность программы:**

Программа актуальна для ребенка, так как направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональную ориентацию, профилактику асоциального поведения.

Программа актуальна для общества, так как нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий волейболом, которые способствуют развитию таких качеств, как ловкость, выносливость, сила воли.

Актуальность программы заключается в органичном встраивании её в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных организациях. Благодаря этому педагоги больше внимания уделяют общефизической подготовке учащихся, специальной физической подготовке, техническому и тактическому умению, психологической и психической устойчивости, а учащиеся, успешно освоившие данную программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

Программа по волейболу направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений

### **Отличительные особенности программы и ее новизна.**

Данная программа направлена на овладение учащимися основами волейбола как вида спорта, формирование условий для здорового образа жизни, личностного роста ребёнка, развитие физических, интеллектуальных инравственных способностей, достижение должного уровня спортивных успехов, раннего профессионального самоопределения. Программа помогает реализовать собственные способности ребёнка, обеспечивает органичное сочетание досуга с различными формами образовательной деятельности.

Программа основана на следующих **педагогических принципах:**

- *вариативности* программного материала, интенсивности и величины нагрузок в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся;
- *единства и неразрывности воспитания, обучения, развития* – в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка;
- *систематичности и последовательности* – регулярность, последовательность, взаимосвязанность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок;
- *постоянной обратной связи* – непрерывное получение информации в ходе

занятий: педагог - учащийся, учащийся – педагог;

- *постоянного самоанализа.*

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что образовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями каждого учащегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка (подбор нагрузки, тренировочного объема и времени, перевод по группам в зависимости от уровня подготовленности и результата).

Формирование разновозрастных групп позволяет успешно использовать метод наставничества, когда более опытные ребята помогают новичкам, старшие – младшим.

### **Воспитательный потенциал программы**

Главной задачей на занятиях и при проведении воспитательных мероприятий является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания этих качеств. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на занятиях, в школе, дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Волевые качества спортсмена - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в образовательном процессе.

**Цель программы:** формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, ответственного отношения к своему здоровью через занятия волейболом.

### **Задачи программы:**

- сохранение и укрепление здоровья учащихся, содействие их гармоничному физическому развитию;
- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных навыков подростков;
- осознание и принятие ценности жизни и здоровья;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание воли, самодисциплины, настойчивости, самообладания;
- формирование этических принципов и норм поведения;
- овладение основными приемами техники и тактики волейбола; изучение правил гигиены, питания и закаливания;
- содействие достижению спортивных успехов сообразно способностям.

## **Адресат программы.**

На обучение по программе зачисляются учащиеся (мальчики и девочки) с 9 до 12 лет, желающие заниматься волейболом, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Прием учащихся производится в сентябре. Однако, это не исключает возможности приема и доукомплектования при наличии вакантных мест в группах на протяжении календарного года.

Группы формируются разновозрастные, с учетом уровня подготовки учащихся.

Наполняемость группы – **20 человек.**

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся

*Младший школьный возраст (9-10 лет).* Ребенок в этом возрасте становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Понимает и принимает правила командных игр и требования педагога, занимаясь спортом, легко выполняет размашистые движения. Интеллектуальное развитие: ребенок умеет самостоятельно рассуждать, анализировать, делать выводы, становится способен к рефлексии – оценке своего внутреннего состояния. Он может усилием воли сосредоточиться на выполнении определенной задачи. Психологическое развитие ребенка в младшем школьном возрасте: осознает свою принадлежность к социуму, умеет и любит общаться со взрослыми и сверстниками, учитывая не только свои интересы, но и интересы других людей. Становится более самостоятельным и инициативным. В этом возрасте начинают выравниваться процессы возбуждения и торможения, и ребенок легче успокаивается, проще реагирует на неудачи.

*Средний школьный возраст (11-14 лет).* Происходят эндокринные изменения в организме, интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Формируется новый образ физического «Я». Продолжают развиваться все виды мышления, происходит становление основ мировоззрения, интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память, развитие воображения. Развивается чувство взрослости, стремление к самостоятельности. Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание.

**Срок реализации программы** – 1 год, общее количество часов - 276.

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут). Перерыв между учебными занятиями 15 минут.

Предусматриваются следующие **формы занятий**:

- теоретические занятия;
- практические занятия в спортивном зале и на стадионе;
- тренировочные мероприятия;
- физкультурно- спортивные мероприятия;
- тестирование (сдача контрольных нормативов по ОФП);
- соревнования;
- самостоятельная работа (организуется в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря (при наличии) или в период активного отдыха в каникулярное время).

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

### Особенности организации образовательного процесса.

На стартовом этапе осуществляется физкультурно-спортивная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися, техники и тактики игры в волейбол.

Планируемые результаты:

По окончании **стартового уровня** учащиеся будут знать:

- правила личной гигиены;
- основные техники игры в волейбол;
- требования техники безопасности при занятиях волейболом.

будут уметь:

- выполнять специальные упражнения;
- выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию, силу и выносливость;
- владеть основами техники игры в волейбол.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов, тем	стартовый
		1
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	
2	Общая физическая подготовка	72
3	Специальная физическая подготовка	38
4	Техническая подготовка	86
5	Тактическая подготовка	6
6	Соревновательная подготовка	6
7	Другие виды спорта и подвижные игры	8

### Учебно-тематический план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях учреждения.

### Учебно-тематический план первого года обучения занятий группы по волейболу (нагрузка 6 часов в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические основы	3	3	-	Беседа

	физической культуры и спорта				
2.	Общая физическая подготовка	92	2	90	Выполнение упражнений и нормативов
3.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	62	2	60	Тестирование
4.	Технико-тактическая подготовка	94	2	92	Диагностика
5.	Командообразование	10	2	8	Диагностика
6.	Соревновательная подготовка	8	2	6	Соревнования
7.	Контрольные нормативы	7	1	6	Сдача контрольных нормативов
	<b>Всего часов:</b>	<b>276</b>	<b>14</b>	<b>262</b>	

#### 1.4. Содержание программы

##### **Тема 1. Физическая культура и спорт, как средство здорового образа жизни.**

Теория. Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства. Ознакомление с программой.

Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях по волейболу, правила в спортивном зале.

Контроль. Знание техники безопасности, значения физической культуры для человека.

##### **Тема 1.2. Волейбол и его место в физическом воспитании молодёжи.**

Теория. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение волейбола. Краткий обзор истории развития волейбола в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Пути дальнейшего развития волейбола. Структура организационно-методического руководства волейболом. Роль спортивных школ в развитии волейбола в России.

Контроль. Знание основных этапов и перспектив развития волейбола в России.

##### **Тема 1.3. Гигиена, закаливание, режим питания**

Теория. Основы личной гигиены, здорового образа жизни, закаливания, режима дня волейболиста. Основы формирования сбалансированного рациона питания во время занятий и соревновательной деятельности волейболиста.

Практика. Составление режима дня, рациона питания.

Контроль. Знание основ личной гигиены, принципов и способов закаливания, составления режима дня, сбалансированного питания. Умение применять полученные знания на практике.

##### **Тема 2. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Правила и техника выполнения упражнений.

##### **Практика:**

Основными средствами ОФП волейболистов являются общеразвивающие упражнения из

других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, гимнастические упражнения, упражнения с отягощением, акробатика, спортивные и подвижные игры. В состав общей физической подготовки входят общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, занятия другими видами спорта. Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом, укрепление организма.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в зале, в лесу. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования, используя различные гимнастические снаряды, различные отягощения.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечнососудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

**Гимнастические упражнения** разделены на следующие группы: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения можно выполнять без предметов, с предметами (набивными мячами, гантелями, скакалками), на гимнастических снарядах (гимнастической стенке и скамейке, турнике).

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

**Легкоатлетические упражнения** занимают одно из ведущих мест в физической подготовке юных волейболистов. Занятия легкой атлетикой способствуют совершенствованию навыков в естественных видах движений: беге, прыжках и метаниях. И особенно важно, в процессе занятий легкоатлетическими упражнениями у детей развиваются необходимые физические качества, в первую очередь быстрота, ловкость, сила и, в известных пределах, выносливость.

Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег с ускорением до 40 м. Бег 60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

**Спортивные и подвижные игры.** Пионербол, баскетбол, футбол 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 утки», «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 быстрых 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.

### **Тема 3. Специальная физическая и теоретическая подготовка.**

**Теория:** Понятие СФП. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям волейболом, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная



помощь пострадавшим.

**Практика:** Развитие быстроты перемещения. Привитие навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий. Развитие силы мышц, участвующих в выполнении приема и передач мяча. Развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении подачи мяча. Развитие прыгучести. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Подвижные игры и эстафеты.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Распределение ролей в команде: определение психологической совместимости, выполнение заданий.

#### **Тема 4. Техничко-тактическая подготовка.**

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

#### **Практика.**

Техническая подготовка:

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Подготовительные упражнения;
3. Перемещения и стойки;
4. Верхняя передача вперед-вверх;
5. Верхняя передача над собой;
6. Верхняя передача назад;
7. Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке;
8. Прием мяча сверху двумя руками;
9. Прием мяча снизу двумя руками;
10. Нижняя прямая подача;
11. Боковая прямая подача;
12. Верхняя прямая подача;
13. Прием сверху нижней прямой подачи;
14. Прием мяча снизу верхней прямой подачи;
15. Прием мяча снизу двумя руками через сетку;
16. Групповые тактические действия в защите;
17. Командные тактические действия в нападении и защите;
18. Учебная игра в волейбол.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.

Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);

2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.

4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1, 5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4, 2 и 3.

5. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### **Тема 5. Командообразование.**

**Теория.** Понятие команда, виды взаимодействия, роли в команде, ценностно-ориентационное единство, формальные и не формальные лидеры.

**Практика.** Диагностика на групповую сплочённость, тест на доверие. Выполнение заданий и ролей в команде, обмен ролями. Разбор и решение групповых конфликтов. Формирование групп и спортивной команды. Решение игровых задач, поставленных перед командой.

#### **Тема 6. Соревновательная подготовка.**

**Теория.** Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

**Практика.** Участие в соревнованиях по упрощенным правилам, игры с заданиями. Помощь в организации и проведении игр.

#### **Тема 7. Контрольные нормативы.**

**Теория.** Содержание и методика контрольных испытаний.

**Практика.** Сдача контрольных нормативов.

### **1.5. Планируемые результаты освоения программы.**

#### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом, волейболом;
- накопление необходимых знаний, а также умение использовать занятия волейболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижение лично значимых результатов в физическом развитии (выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств);
- развитие реакции на движущийся объект, быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях ситуациях, концентрации внимания и распределение внимания;
- формирование личностных качеств юных волейболистов: активности, настойчивости целеустремлённости, трудолюбия, самостоятельности;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

#### **Предметные результаты:**

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в волейболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тренировочных заданий;
- приобретение первоначальных знаний, умений и навыков в работе с мячом;
- умение применять специальную терминологию в волейболе;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

#### **Метапредметные результаты:**

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом в различных спортивных играх;
- использование игры в волейбол в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и

физкультурно-оздоровительной деятельности;

- умение играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча;
- умение соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по волейболу;
- умение выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, упражнения на формирование осанки.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УСЛОВИЙ.**

### **2.1. Календарный учебный график.**

Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	46	276	3 раза в неделю по 2 часа

### **2.2. Условия реализации программы.**

#### **2.2.1. Материально техническое обеспечение.**

- сетка волейбольная- 1шт.;
- стойки волейбольные;
- гимнастическая стенка- 1 шт.;
- гимнастические скамейки-2шт.;
- гимнастические маты-4шт.;
- скакалки- 10 шт.;
- мячи набивные (масса 1кг)- 2шт.;
- мячи волейбольные – 15 шт.;
- мячи баскетбольные-3шт.;
- мячи футбольные-2шт.;
- обручи-6шт.

#### **2.2.2. Учебно-методическое обеспечение программы.**

Методическое обеспечение учебного процесса, методические рекомендации преподавателям, деятельность преподавателя направлена на:

- укрепление здоровья учащихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- стабильность состава учащихся;
- динамику индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Нагрузка при выполнении упражнений, указанных в программе, может регулироваться путем изменения: количества повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно) продолжительностью интервалов отдыха, исходными положениями.

Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками, с предметами и без несут развивающий эффект для организма, усиливают развитие координационных способностей, усиливают эмоциональный фон занятий, но требуют строгой дозировки.

Основными формами учебного процесса являются: групповые (мелкогрупповые) учебно-тренировочные и теоретические занятия. Особое внимание в учебно-тренировочном процессе

уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для волейбола.

Преподавателю необходимо обеспечивать дифференцированный и индивидуальный подход к занимающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития, психических свойств и качеств, выполнением норм и требований техники безопасности. Учебно-тренировочные занятия должны быть согласованы, объем учебного материала определяется с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости обучающимися нагрузок, подготовленности и возрастных особенностей. Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно; упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию. Во избежание травм, во время занятия перерывов не должно быть, необходимо использовать упражнения, направленные на активный отдых - они снимают усталость, психическое напряжение, восстанавливают функции организма. Используются общеукрепляющие упражнения, игры, эстафеты, не требующие большого физического напряжения (на внимание, на координацию). Подобные упражнения выполняются около 10 минут с соблюдением полного объема движения и глубокого дыхания. Важен последовательный контроль за их проведением. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Контроль и оценка действий учащихся применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление занимающегося к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от тренировок.

Методы физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений)
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов, соревнования по волейболу по упрощенным правилам).

Методы обучения технике по волейболу:

- целостно-конструктивный (изучение технических действий в целом виде),
- расчленено-конструктивный (изучение технических действий по частям, а затем соединение в целое).

Методы воспитания: убеждение, поощрение.

Преподавателю следует учитывать: многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются волейболом. Работая с группами, педагог должен проследить динамику роста подготовленности занимающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям спортом.

### **2.2.3 Кадровое обеспечение**

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» осуществляется педагогом, имеющими среднее профессиональное или высшее педагогическое образование (в том числе по направлению – волейбол, соответствующее физкультурно-спортивной направленности, дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых МАОУ ДО ДЮСШ Башмаковского района).

## **2.3. Формы контроля.**

Контрольные нормативы по физической подготовке

Освоение дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по волейболу сопровождается процедурой контроля обучающихся в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом важна полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений (таблица), в которые входят:

- 5 упражнений общей физической подготовки;
- 3 упражнений специальной физической подготовки.

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1 балл – ниже норматива;

2 балла – норматив;

3 балла – выше норматива.

Обучающиеся, сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП, и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений, считаются освоившими программу и рекомендованы для дальнейшего обучения. Обучающиеся, набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений, считаются прошедшими программу.

### **Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний**

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) мальчики			
		10	11	12	13
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,7	10,1	10,1	10,0
2	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	170
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	20	20	25
4	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	20	23	25	27
5	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5,4	5,3	5,2	5,1
6	Верхняя передача мяча у стенки	6	10	12	14
7	Прием мяча снизу двумя руками	3	4	5	6
8	Нижняя прямая подача	3	4	5	6

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) девочки			
		10	11	12	13
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,7	11,3	11,1	11,0
2	Прыжок в длину с места (см)	110	120	130	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	20	20	25
4	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	20	21	22	23
5	Бег 30 м с высокого старта (сек)	6,2	6,1	6,0	5,9
6	Верхняя передача мяча у стенки	5	8	10	12
7	Прием мяча снизу двумя руками	2	3	3	4
8	Нижняя прямая подача	2	3	3	4

### **Содержание и методика проведения контрольных испытаний**

**Челночный бег.** Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6 м стоят конусы, испытуемый добегает до конуса, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

**Прыжок в длину с места.** Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела., а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

**Поднимание туловища из положения, лежа на спине.** Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется, количество выполненных подъемов туловища, и касания локтями коленей за 30 сек.

**Верхняя передача мяча у стенки.** Выполняется на расстоянии 2-3 м от стены. При выполнении передачи, должна сохраняться техника, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

**Прием мяча снизу двумя руками.** Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три, выполняется 6 подач в площадку.

**Нижняя прямая подача.** Выполняется подача с укороченной площадки. Количество выполненных подач 6.

#### **Контроль в учебной программе.**

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных нормативов.	Сентябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных нормативов	Январь	Внести изменения, дополнения
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

#### **2.4. Требования техники безопасности.**

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, при проведении спортивных соревнований.

**Техника безопасности при проведении занятий по волейболу.**

## **1. Общие требования безопасности.**

- 1.1. К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Занятия по волейболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.
- 1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий волейболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и без каблуков). Играть в волейбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.
- 2.2. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления стоек и волейбольной сетки, отсутствия посторонних предметов на полу.

## **3. Требования безопасности во время занятий.**

- 3.1. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему обучающихся.
- 3.2. Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.
- 3.3. Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) педагога (тренера).
- 3.4. Выполнять правила игры в волейбол.
- 3.5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога (тренера).
- 3.8. Часто травмы пальцев у юных волейболистов случаются из-за ударов по мячу, летящему с дальних расстояний. Чтобы предупредить такие травмы, нужно уменьшить расстояния между обучающимися при передаче мяча и следить, чтобы подачи производились с близкого расстояния от сетки. Необходимо обучить новичков принимать летящий с большой скоростью мяч двумя руками снизу.
- 3.9. При пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время для разминки и сделать ее более интенсивной. Перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы. Ускорения, выполняемые в спортивном зале, нужно организовывать так, чтобы обучающиеся имели возможность остановиться, не добегая до стены. При бросках и ловле набивных мячей группу занимающихся следует располагать так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью юных волейболистов.

#### **4. Требования безопасности по окончании занятий.**

- 4.1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
- 4.2. Организованно покинуть место проведения занятий.
- 4.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

#### **Список литературы.**

##### **Для педагога.**

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2012 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 2014 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 2016 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 2013 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 2015 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 2017 г.
8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2012 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013г.
10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 2016 г.

##### **Для обучающихся и родителей:**

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов – М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Иванова, Л.М. Формирование тактических умений начинающих волейболистов при игре в нападении / Л.М.Иванова // Омский научный вестник.2006. - №6 (41), сентябрь. - С.260-262.

#### **4. Электронные ресурсы:**

1. Всероссийская федерация волейбола <https://www.volley.ru>
2. Пензенская региональная федерация волейбола <http://www.volga-volley.ru/56>
3. Министерство спорта Пензенской области [sport.pnzreg.ru](http://sport.pnzreg.ru)