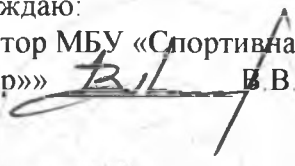


**Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа «Лидер»»**

|                                               |                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Принята на заседании<br>тренировочного совета | Утверждаю:<br>Директор МБУ «Спортивная школа<br>«Лидер»»  В.В. Петровых |
| Протокол № <u>5</u> от <u>30.08</u> 2022г.    | Приказ № <u>23/1</u> от <u>30.08</u> 2022г.                                                                                                               |

**Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта «Волейбол»**

Направленность: физкультурно - спортивная  
Возраст обучающихся: 7 до 18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Милевский Артем Викторович  
тренер отделения волейбол,  
преподаватель первой квалификационной категории

п. Абан  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка.....                                                                    | 3  |
| 2. Учебный план .....                                                                            | 7  |
| 3. Содержание учебного плана .....                                                               | 8  |
| 4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы.....                           | 12 |
| 5. Формы аттестации.....                                                                         | 14 |
| 6. Диагностические средства.....                                                                 | 14 |
| 7. Учебно-методическое обеспечение программы.....                                                | 18 |
| 8. Материально-техническое оснащение.....                                                        | 21 |
| 9. Реализация дополнительной общеразвивающей программы в дистанционном формате по волейболу..... | 21 |
| 10. Список литературы.....                                                                       | 27 |

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» является адаптированной, составленной с учетом правил организации и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "волейбол".

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 24 января 2022 г. N 41 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "волейбол"

### **Краткая характеристика вида спорта «волейбол».**

Вид спорта «волейбол» – это командная спортивная игра, в которой соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника.

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий – приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита – нападение». В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка). В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником. Спортивная дисциплина «волейбол» характеризуется тем, что в игре, на площадки размером 18х9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка. Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии.

### **Направленность программы**

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-

спортивная. Данная программа предполагает освоение по трём уровням:

- стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений;
- базовый уровень - освоение основных элементов;
- продвинутый уровень – совершенствование мастерства.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта. На базовом уровне предполагается более углублённое изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний. На продвинутом уровне предполагается углублённое изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

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 детский спорт 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. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными

физическими данными.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

### **Отличительные особенности программы**

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия учреждения и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

### **Адресат программы**

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах).

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 18 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно – оздоровительном этапе подготовки – 14 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

### **Объём и сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения (9 месяцев), её объём 216 часов. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из спортивной школы, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, зачислены на обучение по образовательным программам спортивной подготовки (в соответствии с Положением о правилах приёма обучающихся в учреждение, при наличии свободных мест).

## Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

Целью реализации программы является обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Задачи программы:

- популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Расписание занятий составляется и утверждается директором учреждения по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях учреждения.

*Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по волейболу (нагрузка 6 часов в неделю)*

| № п/п | Наименование разделов                             | Количество часов      |        |          | Форма контроля |
|-------|---------------------------------------------------|-----------------------|--------|----------|----------------|
|       |                                                   | Всего                 | Теория | Практика |                |
| 1.    | Общая физическая подготовка                       | 50                    | 1      | 49       | зачет          |
| 2.    | Специальная физическая и теоретическая подготовка | 80                    | 2      | 78       | зачет          |
| 3.    | Технико-тактическая подготовка                    | 74                    | 4      | 70       | зачет          |
| 4.    | Восстановительные мероприятия                     | 6                     | 1      | 5        | зачет          |
| 5.    | Инструкторская и судейская практика               | В процессе тренировки |        |          | зачет          |
| 6.    | Контрольные нормативы                             | 6                     | 1      | 5        | Протоколы      |

|    |                         |                               |   |     |                        |
|----|-------------------------|-------------------------------|---|-----|------------------------|
| 7. | Участие в соревнованиях | (согласно календарному плану) |   |     | Протоколы соревнований |
|    | Всего часов:            | 216                           | 7 | 209 |                        |

### Учебный график

| № п/п | Наименование тем и разделов                                                                                                                                                                    | Количество часов |        |          | Время проведения | Форма контроля    |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|------------------|-------------------|
|       |                                                                                                                                                                                                | Всего            | Теория | Практика |                  |                   |
| 1.    | <b>Общая физическая подготовка</b>                                                                                                                                                             | 50               | 1      | 49       |                  |                   |
| 1.1   | Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.                                                 | 0,5              | 0,5    | -        | 1-2 полугодие    | наблюдение        |
| 1.2   | Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.                                                                                                                                          | 0,5              | 0,5    | -        | сентябрь, январь | наблюдение        |
| 1.3   | Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. | 40               | -      | 40       | 1-2 полугодие    | наблюдение        |
| 1.4   | Эстафета. Спортивные игры.                                                                                                                                                                     | 9                | -      | 9        | октябрь-май      | наблюдение        |
| 2.    | <b>Специальная физическая и теоретическая подготовка</b>                                                                                                                                       | 80               | 2      | 78       |                  |                   |
| 2.1   | Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.                                     | 1                | 1      | -        | октябрь, ноябрь  | наблюдение        |
| 2.2   | Понятие СФП. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта. Закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.                                                        | 1                | 1      | -        | февраль, март    | наблюдение        |
| 2.3   | Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц                                                                                                          | 42               | -      | 42       | 1-2 полугодие    | наблюдение        |
| 2.4   | Акробатические упражнения.                                                                                                                                                                     | 16               | -      | 16       | 1-2 полугодие    | наблюдение        |
| 2.5   | Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).                                                                                                            | 20               | -      | 20       | 1-2 полугодие    | наблюдение, тесты |

|     |                                                                                               |                               |     |     |                         |                        |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----|-----|-------------------------|------------------------|
| 3.  | <b>Технико-тактическая подготовка</b>                                                         | 74                            | 4   | 70  |                         |                        |
| 3.1 | Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Судейская терминология. | 3                             | 3   | -   | сентябрь, декабрь, март | наблюдение             |
| 3.2 | Техническая подготовка                                                                        | 50                            | -   | 50  | 1-2 полугодие           | наблюдение, зачет      |
| 3.3 | Тактическая подготовка                                                                        | 21                            | 1   | 20  | 1-2 полугодие           | наблюдение, зачет      |
| 4.  | <b>Восстановительные мероприятия</b>                                                          | 6                             | 1   | 5   |                         |                        |
| 4.1 | Гигиенические средства.                                                                       | 2                             | -   | 2   | 1-2 полугодие           | наблюдение             |
| 4.2 | Психологические средства                                                                      | 0,5                           | 0,5 | -   |                         | наблюдение             |
| 4.3 | Педагогические средства.                                                                      | 0,5                           | 0,5 | -   |                         | наблюдение             |
| 4.4 | Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления                                    | 3                             | -   | 3   |                         | наблюдение             |
| 5.  | <b>Инструкторская и судейская практика</b>                                                    | В процессе тренировки         |     |     |                         | зачет                  |
| 6.  | <b>Контрольные нормативы</b>                                                                  | 6                             | 1   | 5   | сентябрь, май           | зачет                  |
| 7.  | <b>Участие в соревнованиях</b>                                                                | (согласно календарному плану) |     |     |                         | протоколы соревнований |
|     | Всего часов:                                                                                  | 216                           | 7   | 209 |                         |                        |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### Рабочие программы по разделам и темам учебного плана:

##### Рабочая программа раздела «Общая физическая подготовка»:

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувирки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

##### Рабочая программа раздела «Специальная физическая и теоретическая подготовка»:

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: 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. Акробатические



упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Рабочая программа раздела «Технико-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. Стойки в сочетании с перемещениями;
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах;
3. Приём мяча сверху через сетку;
4. Нижняя прямая подача;
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной);
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями;
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах);
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену;
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком;
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку;
11. Приём сверху нижней прямой подачи;
12. Верхняя прямая подача через сетку;
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите;
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру;
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу;
16. подача в заданную часть площадки;
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите;
18. Передача мяча со сменой мест;
19. Прием снизу верхней прямой подачи;
20. Соревнования на точность выполнения подачи;
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте;
22. Прием мяча снизу через сетку;
23. Соревнования на количество подач без промаха;
24. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу;
25. Техника блокирования;
26. Прием снизу мяча, направленного ударом;
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4);
28. Нападающий удар по закреплённому мячу;
29. Одиночное блокирование;
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6);
31. Совершенствование техники стоек и перемещений;
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером;
33. Одиночное и групповое блокирование;
34. Передача мяча над собой;
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером;
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу;
37. Совершенствование техники стоек и перемещений;
38. Многократные передачи мяча над собой в движении;
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3;
40. Совершенствование техники передачи мяча;

41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу;
42. Совершенствование техники приемов мяча;
43. Совершенствование техники выполнения подачи;
44. Одиночное блокирование;
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки;
  - Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
  - Подача на точность в зоне – по заданию.
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 6;
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2));
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Рабочая программа раздела «Восстановительные мероприятия»:

Теория: Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания. Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетонные тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит оттого, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика: Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Рабочая программа раздела «Инструкторская и судейская практика»:

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Рабочая программа раздела «Контрольные нормативы»:

Теория: Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Рабочая программа раздела «Спортивные соревнования, их организация и проведение»:

Теория: Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика: Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

#### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ**

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения:

##### **Стартовый уровень**

| <b>Знания</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>Умения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- расстановка игроков на поле;</li><li>- правила перехода игроков по номерам;</li><li>- правила игры в мини-волейбол;</li><li>- правильность ведения счёта по партиям.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- выполнение перемещения и стойки;</li><li>- выполнение приёма и передачи мяча сверху двумя руками;</li><li>- выполнение приёма и передачи мяча снизу над собой и на сетку мяча;</li><li>- выполнение нижней подачи с 5-6 метров;</li><li>- выполнение падения.</li></ul> |

##### **Базовый уровень**

| <b>Знания</b> | <b>Умения</b> |
|---------------|---------------|
|---------------|---------------|

|                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- расстановка игроков на поле при приёме и подаче соперника;</li> <li>- классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе;</li> <li>- ведение счёта по протоколу.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение перемещения и стойки;</li> <li>- выполнение приёма мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;</li> <li>- выполнение передачи мяча снизу над собой в круге;</li> <li>- выполнение нижней прямой, боковой подач на точность;</li> <li>- выполнение нападающего удара из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;</li> <li>- выполнение обманного действия “скидки”.</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Продвинутый уровень

| Знания                                                                                                                                                                                                             | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- переход средней линии;</li> <li>- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;</li> <li>- обязанности судей.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;</li> <li>- выполнение передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;</li> <li>- выполнение передачи сверху двумя руками в прыжке;</li> <li>- выполнение верхней прямой подачи;</li> <li>- выполнение нападающего удара из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;</li> <li>- выполнение одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.</li> </ul> |

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии коммуникации для

выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя).

## 5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

## 6. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень: внутришкольные соревнования по волейболу.

Базовый уровень: муниципальные соревнования по волейболу.

Продвинутый уровень: межмуниципальные и региональные соревнования по волейболу.

### Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)

5-8 лет

| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности |         |
|---|-----------------------|--------------------------|---------|
|   |                       | мальчики                 | девочки |

|   |                                                                                                                  | продви<br>нутый | старто<br>вый | базовый | продви<br>нутый | старто<br>вый | базовый |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|---------|-----------------|---------------|---------|
| 1 | Бег 30 м (сек.)                                                                                                  | 5,6             | 6,2           | 7,8     | 5,8             | 6,4           | 7,6     |
| 2 | Прыжок в длину с<br>места<br>(см.)                                                                               | 155             | 135           | 100     | 150             | 130           | 85      |
| 3 | Поднимания<br>туловища<br>за 30 сек (кол. раз)                                                                   | 22              | 13            | 8       | 19              | 12            | 7       |
| 4 | Бег 1000 м (мин.)                                                                                                | 5,16            | 6,14          | 7,36    | 5,55            | 7,00          | 8,32    |
| 5 | Подтягивание на<br>высокой<br>перекладине<br>(юноши);<br>сгибание<br>разгибание рук в<br>упоре<br>лёжа (девушки) | 4               | 2             | 1       | 12              | 7             | 4       |

**9-10 лет**

| № | Контрольные<br>нормативы                                                                                         | Уровень подготовленности |               |         |                 |               |         |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------|---------|-----------------|---------------|---------|
|   |                                                                                                                  | мальчики                 |               |         | девочки         |               |         |
|   |                                                                                                                  | продви<br>нутый          | старто<br>вый | базовый | продви<br>нутый | старто<br>вый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.)                                                                                                  | 5,1                      | 5,7           | 6,8     | 5,3             | 6,0           | 7,0     |
| 2 | Прыжок в длину с<br>места<br>(см.)                                                                               | 175                      | 150           | 120     | 160             | 150           | 110     |
| 3 | Поднимания<br>туловища<br>за 30 сек (кол. раз)                                                                   | 28                       | 18            | 11      | 25              | 15            | 9       |
| 4 | Бег 1000 м (мин.)                                                                                                | 4,40                     | 5,37          | 6,50    | 5,23            | 6,23          | 7,46    |
| 5 | Подтягивание на<br>высокой<br>перекладине<br>(юноши);<br>сгибание<br>разгибание рук в<br>упоре<br>лёжа (девушки) | 5                        | 3             | 1       | 15              | 8             | 5       |

**11-12 лет**

| № | Контрольные<br>нормативы                       | Уровень подготовленности |               |         |                 |               |         |
|---|------------------------------------------------|--------------------------|---------------|---------|-----------------|---------------|---------|
|   |                                                | мальчики                 |               |         | девочки         |               |         |
|   |                                                | продви<br>нутый          | старто<br>вый | базовый | продви<br>нутый | старто<br>вый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.)                                | 5,1                      | 5,5           | 6,2     | 5,3             | 5,8           | 6,0     |
| 2 | Прыжок в длину с<br>места<br>(см.)             | 175                      | 160           | 150     | 165             | 145           | 135     |
| 3 | Поднимания<br>туловища<br>за 30 сек (кол. раз) | 32                       | 23            | 12      | 40              | 30            | 28      |
| 4 | Бег 1000 м (мин.)                              | 4,20                     | 5,20          | 6,30    | 5,00            | 5,50          | 7,10    |

|   |                                                                                             |   |   |   |    |    |   |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|----|---|
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) | 7 | 4 | 3 | 19 | 10 | 6 |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|----|---|

**13 лет**

| № | Контрольные нормативы                                                                       | Уровень подготовленности |               |         |                 |               |         |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------|---------|-----------------|---------------|---------|
|   |                                                                                             | мальчики                 |               |         | девочки         |               |         |
|   |                                                                                             | продви<br>нутый          | старто<br>вый | базовый | продви<br>нутый | старто<br>вый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.)                                                                             | 5,0                      | 5,4           | 5,9     | 5,3             | 5,7           | 6,3     |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)                                                                | 225                      | 204           | 158     | 210             | 184           | 143     |
| 3 | Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)                                                    | 35                       | 26            | 13      | 32              | 23            | 12      |
| 4 | Бег 1000 м (мин.)                                                                           | 3,35                     | 4,05          | 5,10    | 4,00            | 4,35          | 5,45    |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) | 13                       | 8             | 1       | 30              | 21            | 11      |

**14 лет**

| № | Контрольные нормативы                                                                       | Уровень подготовленности |               |         |                 |               |         |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------|---------|-----------------|---------------|---------|
|   |                                                                                             | мальчики                 |               |         | девочки         |               |         |
|   |                                                                                             | продви<br>нутый          | старто<br>вый | базовый | продви<br>нутый | старто<br>вый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.)                                                                             | 4,8                      | 5,2           | 5,7     | 5,1             | 5,5           | 6,1     |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)                                                                | 230                      | 210           | 171     | 210             | 184           | 143     |
| 3 | Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)                                                    | 37                       | 28            | 14      | 32              | 25            | 12      |
| 4 | Бег 1000 м (мин.)                                                                           | 3,30                     | 3,55          | 5,00    | 3,50            | 4,30          | 5,35    |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) | 14                       | 9             | 3       | 31              | 22            | 12      |

**15 лет**

| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности |               |         |                 |               |         |
|---|-----------------------|--------------------------|---------------|---------|-----------------|---------------|---------|
|   |                       | мальчики                 |               |         | девочки         |               |         |
|   |                       | продви<br>нутый          | старто<br>вый | базовый | продви<br>нутый | старто<br>вый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.)       | 4,7                      | 5,1           | 5,6     | 5,0             | 5,4           | 6,0     |

|   |                                                                                             |      |      |      |      |      |      |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)                                                                | 235  | 215  | 176  | 210  | 184  | 143  |
| 3 | Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)                                                    | 38   | 29   | 15   | 33   | 26   | 13   |
| 4 | Бег 1000 м (мин.)                                                                           | 3,25 | 3,50 | 4,52 | 3,50 | 4,30 | 5,35 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) | 15   | 10   | 4    | 31   | 22   | 12   |

**16 лет**

| № | Контрольные нормативы                                                                       | Уровень подготовленности |                |         |                  |                |         |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------|---------|------------------|----------------|---------|
|   |                                                                                             | мальчики                 |                |         | девочки          |                |         |
|   |                                                                                             | продви-<br>нутый         | старто-<br>вый | базовый | продви-<br>нутый | старто-<br>вый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.)                                                                             | 4,6                      | 5,0            | 5,5     | 4,9              | 5,3            | 5,9     |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)                                                                | 240                      | 220            | 185     | 220              | 195            | 155     |
| 3 | Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)                                                    | 38                       | 29             | 15      | 34               | 27             | 14      |
| 4 | Бег 1000 м (мин.)                                                                           | 3,17                     | 3,42           | 4,44    | 3,45             | 4,20           | 5,25    |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) | 16                       | 11             | 5       | 34               | 23             | 13      |

**17 лет**

| № | Контрольные нормативы                                                                       | Уровень подготовленности |                |         |                  |                |         |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------|---------|------------------|----------------|---------|
|   |                                                                                             | мальчики                 |                |         | девочки          |                |         |
|   |                                                                                             | продви-<br>нутый         | старто-<br>вый | базовый | продви-<br>нутый | старто-<br>вый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.)                                                                             | 4,5                      | 4,9            | 5,4     | 4,8              | 5,2            | 5,8     |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)                                                                | 245                      | 225            | 190     | 220              | 195            | 155     |
| 3 | Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)                                                    | 39                       | 30             | 16      | 34               | 27             | 14      |
| 4 | Бег 1000 м (мин.)                                                                           | 3,12                     | 3,35           | 4,35    | 3,45             | 4,20           | 5,25    |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) | 17                       | 12             | 6       | 32               | 23             | 13      |



## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

### **Рекомендации по организации образовательного процесса**

На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио - и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

### **Психологическая подготовка**

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности

и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств волейболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный волейбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого - педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение;
- отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности волейболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

### **Воспитательная работа**

Воспитание — это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера – преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские советы, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни открытых дверей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы учреждения, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в учреждении (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

**Дидактические материалы:**

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.

3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

| №  | Наименование оборудования                        | Количество |
|----|--------------------------------------------------|------------|
| 1  | Спортивный зал                                   | 1          |
| 2  | Раздевалка для спортсменов                       | 2          |
| 3  | Волейбольные стойки                              | 2          |
| 4  | Волейбольная сетка                               | 1          |
| 5  | Мяч футбольный                                   | 2          |
| 6  | Мячи волейбольные                                | 7          |
| 7  | Мячи набивные                                    | 7          |
| 8  | Табло перекидное                                 | 1          |
| 9  | Скакалки                                         | 14         |
| 10 | Мячи теннисный                                   | 10         |
| 11 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | 1          |
| 12 | Скамейка гимнастическая                          | 2          |
| 13 | Секундомер                                       | 1          |
| 14 | Маты гимнастические                              | 2          |
| 15 | Протектор для волейбольных стоек                 | 2          |

## **9. РЕАЛИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Одной из форм организации образовательного процесса в подготовке обучающегося, ориентированного на профессию в области физической культуры и спорт является электронное образование с использованием технологий дистанционного обучения. Рабочая учебная программа электронного образования с использованием технологий дистанционного образования разработана на основе нормативных документов: Данная программа рассчитана на организацию учебного процесса как в форме электронного обучения, так и смешанного обучения, т.е. использование очных форм в сочетании с дистанционными образовательными технологиями.

Цель программы: развитие индивидуальных особенностей обучающихся на основе формирования навыков саморегуляции и осознанного выбора направления деятельности в сфере физической культуры и выбранного вида спорта.

Задачи.

Образовательные:

- обучение технике двигательных действий в виде спорта;
- обучение двигательным умениям и навыкам в смежных видах;

- формирование основ знаний по физической культуре и спорту, теории и методики физического воспитания;
- формирование навыков саморегуляции;
- обучение умению самоорганизации;
- обучение использования дистанционных технологий.

#### Развивающие:

- развитие познавательной активности;
- формирование творческой активности;
- формирование осознанного выбора, ориентированного на профессию;
- развитие навыков онлайн-общения;
- развитие индивидуального потенциала обучающихся.

#### Воспитательные:

- воспитание воли, самообладания, дисциплинированности, -формирование стремления к самопознанию;
- воспитание физических качеств с использованием технологий дистанционного образования.

#### Принципы построения программы *Общепедагогические принципы:*

- Организация педагогического взаимодействия на основе компетентного подхода к образованию. Данное взаимодействие позволяет ориентировать целеполагание занятий на формирование и развитие умений и навыков обучающегося.
- Интеграция учебной и социальной среды позволит влиять на изменения на уровне личности обучающегося. Создание сообществ и консультативный характер общения решают личностные проблемы обучающегося, позволяет самоутвердиться и оказывают педагогическую поддержку.
- Комплексное использование современных технологий - образовательных, управленческих, коммуникативных, информационных.
- Доступность и открытость дистанционного образования. Для устранения демотиваторов обучения в дистанционном режиме необходимо разнообразить формы общения, время их проведения, доступность в географическом отношении.
- Индивидуально-личностный подход к реализации задач физического воспитания.

Данный принцип требует учета образовательных потребностей обучающегося, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития.

#### *Специфические принципы:*

Соблюдение возрастных и индивидуальных физических и функциональных особенностей обучающихся.

Постепенное увеличение физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения.

Систематичность в занятиях физическими упражнениями.

Разнообразие форм мотивации к занятиям физическими упражнениями и контроля над разными аспектами их выполнения.

Проведение занятий в дистанционном формате осуществляется через специальные платформы для проведения онлайн-занятий:

- Zoom (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).
- Moodle (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube (ссылка). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами

занятий по физической культуре и спорту.

Для самостоятельной работы обучающихся можно использовать сайты «Российской электронной школы» (ссылка).

## **2. Учебный план**

При разработке учебного плана реализации рабочей учебной программы с применением электронного образования на основе использования дистанционных образовательных технологий учитывается специфика подготовки юных спортсменов на основе периодичности тренировочного процесса с использованием микро -макроциклов, условий организации тренировочного процесса (наличие в данный момент спортивной базы, спортивного инвентаря, гаджетов и т.д.).

При совмещенном образовании сочетаются как аудиторные занятия (практические занятия с использованием спортивной базы), так и дистанционные формы. На каждое занятие (или используя микро-макроциклы) тренер-преподаватель разрабатывает план - конспект. В учебный план вводят следующие разделы:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта (ссылка);
2. Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по ОФП, ссылка);
3. Вид спорта:
  - практические занятия (конспекты занятий, ссылка)
  - технические умения и навыки (ссылка)
  - специальные навыки (ссылка)
4. Теоретические основы. Контроль и зачетные требования:
  - тестирование (ссылка);
  - анкетирование (ссылка);
  - онлайн-беседы;
  - наблюдение;
  - конкурсные проекты (презентация).
5. Практическая часть может включать в себя:
  - мониторинг. Пример: выполнение обучающимися пробы Руфье для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом.
  - педагогическое тестирование. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры, как этапа подготовки к сдаче нормативов в комплексе ГТО.
  - фото и видеоотчет. Пример: фото- и видео-фиксация специально подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также ученики могут сделать скриншоты своих пульсометров и отправить педагогу. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.
  - дневник самоконтроля. Пример: регулярное наблюдение обучающегося за состоянием своего здоровья и физического развития, и их изменений под влиянием занятий ФК и спортом. Дневник самоконтроля развивает метапредметные умения.
6. Самостоятельная работа (ссылка).

Организация учебного процесса строится тренером-преподавателем на основе примерного алгоритма.

В целях контроля за работой обучающихся на занятиях тренер-преподаватель рассылает обучающимся «Спортивный дневник», который должен заполняться ребенком после каждого занятия: перечислить выполненные им упражнения с указанием

количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители.

Собранные дневники вместе с журналом, а также конспекты тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан сдать заместителю директора по учебно - тренировочной работе.

Конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники занимающихся и журнал учета работы тренера являются подтверждением реализации дополнительной общеобразовательной программы и основанием для начисления заработной платы тренеру-преподавателю.

При осуществлении смешанного обучения каждый педагог действует по заданному алгоритму с той лишь разницей, что некоторые разделы практической части (техническая подготовка, специальные навыки) выносятся на очное обучение с использованием моделей смешанного обучения.

### **3. Методическое обеспечение образовательного процесса.**

При осуществлении электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в практике физкультурно - спортивного направления возможно использование различных форм организации обучения и воспитания обучающихся.

Рекомендуемые формы обучения:

#### **1. Конкурс «Тренируемся вместе с СШ».**

Конкурс направлен на поддержание спортсменами спортивной формы во время режима самоизоляции, пропаганду здорового образа жизни, сохранение соревновательного духа. Для участия в конкурсе спортсменам необходимо прислать видео своей тренировки. Набравший наибольшее количество «лайков» становится победителем.

#### **2. Челлендж «Спортивный карантин».**

Задача челленджа – составить комплекс упражнений для тренировок в условиях самоизоляции с целью сохранения интереса спортсменов к занятию спортом. Последний участник, повторивший все предыдущие упражнения, добавив одно свое, и завершивший таким образом челлендж, становится победителем.

#### **3. Онлайн-соревнования по роуп-скиппингу.**

Для организации онлайн-соревнований можно использовать платформу Zoom, установленную на компьютерах и гаджетах участников и организаторов. Участники заранее разучивают 15 базовых упражнений и на соревнованиях за 30 секунд выполняют наибольшее количество повторений каждого упражнения. Побеждает команда, участники которой набрали наибольшее количество баллов.

#### **4. Онлайн профильная онлайн-смена «Юный судья по виду спорта» (может использоваться как в каникулярное время, так и образовательном процессе).**

Цель - формирование у обучающихся комплекса основных теоретических и практических навыков в судействе видов спорта, и достижение максимально возможного для каждого юного спортсмена уровня судейской подготовленности. В программу онлайн-смены включаются лекции заслуженных тренеров России, судей всероссийской категории, осуществляется ежедневное тестирование, по итогам которого выдаются сертификаты юного судьи.

#### **5. Заочная акция "Активное лето".**

Цель акции - продолжение тренировок и сохранение соревновательного духа спортсменов в период пандемии. Для участия в Акции «Активное лето» необходимо

наличие в смартфоне мобильного приложения Strava (скачать бесплатно можно на странице в магазине Google Play, или в iTunes,), позволяющего определить количество километров, которые пробежал участник. Участники должны выполнять пробежки на свежем воздухе и предоставить 4 своих лучших результата, а также фото или видео начала и окончания пробежек посредством размещения в Instagram скриншотов страниц с лучшими достижениями. Победитель определяется по наибольшей сумме набранных километров.

#### Рекомендуемые формы воспитательной работы:

1. Календарь истории «Этот день мы приближали, как могли!» и информационный бюллетень «Удивительное в спорте». Цель – получение обучающимися новых знаний, поддержание интереса спортсменов к истории и спорту, пропаганда любви к родине и спорту. Размещение информации о событиях, произошедших в последние дни Великой Отечественной войны; об удивительных спортивных достижениях и интересных фактах из спорта.
2. Заочная военно-историческая викторина, посвященная 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. Проведение военно-исторической викторины направлено на проверку знаний обучающихся о событиях и фактах Великой Отечественной войны, получение обучающимися новых знаний с использованием выполнения тестовых заданий обучающимися.
3. Онлайн-экскурсия по Залу спортивной Славы, посвященная Дню России. Онлайн-экскурсия по Оренбургскому народному музею защитников Отечества имени генерала М.Г. Черняева, посвященная 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. Организация трансляции происходит посредством прямого эфира в социальной сети Instagram на официальной странице ДЮСШ.
4. Физкультурно-оздоровительная акция «Со спортом всей семьей» Физкультурно - оздоровительная акция посвящена Дню защиты детей. Принять участие в Акции могла любая семейная команда (дети и взрослые). Основное условие - видео семейной тренировки (не более 3 минут). В котором приоритет отдается ребенку, как основному организатору выполнения упражнений.

#### **4. Работа с родителями.**

В условиях дистанционного и смешанного обучения важно общение с родителями, которые становятся основными помощниками в организации обучения. С этой целью проводятся следующие мероприятия:

1. Онлайн-собрания, в содержании которых темы:
  - объяснение важности занятий ФК в период дистанционного обучения;
  - принципы работы в дистанционном режиме обучения;
  - разъяснение критериев оценки техники физического упражнения;
  - объяснение техники безопасности;
  - объяснение работы с инвентарем в домашних условиях;
  - объяснение родителям важности похвалы ребенка и отметки его успехов.
2. Онлайн-консультация (онлайн и групповые);
  - Педагог дает задание - родитель снимает это на видео и отправляет педагогу физической культуры;
  - Предоставление готовых комплексов упражнений и других методических материалов;
  - Создание творческих конкурсов для мотивации совместной деятельности родителей и детей. Например, проведение семейного спортивного фото - кросса.
3. Создание курса лекций и практик для родителей по вопросам физического



воспитания в условиях дистанционного обучения.

4. Педагогическая диагностика родителей с целью выявления знаний в области дистанционного обучения детей.

5. Техника безопасности

Организация пространства для занятий физической культурой и спортом (далее-ФК) и инвентарь должны соответствовать технике безопасности. Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены.

## 10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

Для обучающихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 312418234115319183154017294632278076113619539342  
Владелец Петровых Виталий Владимирович  
Действителен с 23.05.2024 по 23.05.2025