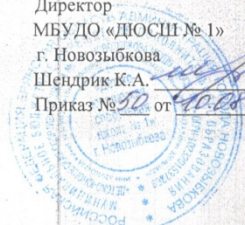


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 1»
г. Новозыбкова

Программа рассмотрена
педагогическим советом
МБУДО «ДЮСШ № 1»
г. Новозыбкова
Протокол № 3 от 10.08. 2020 г.

«Утверждаю»
Директор
МБУДО «ДЮСШ № 1»
г. Новозыбкова
Шендрик К.А.
Приказ № 32 от 10.08. 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(ВОЛЕЙБОЛ)**

Возраст детей с 9-17 лет
Срок реализации 1 год
Уровень освоения программы: базовый
Направленность: физкультурно-спортивная

Автор-составитель:
Кадашова Кристина Николаевна
Тренер-преподаватель

г. НОВОЗЫБКОВ
2020 г

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1. Пояснительная записка

Волейбол – это командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» детям, которые еще не начинали проходить в школе раздел «волейбол», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта разработана и составлена в соответствии с:

- ✓ Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ;
- ✓ Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- ✓ Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций

дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

- ✓ Уставом МБУДО «ДЮСШ № 1»;
- ✓ Положением о **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта волейбол направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, получение обучающимися знаний о виде спорта волейбол, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в регулярных тренировочных занятиях, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, профессиональную ориентацию обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития.

1.1 Актуальность программы

Вовлечение детей в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается.

Новизна программы:

- учет специфики дополнительного образования;
- охват значительно большего количества желающих заниматься данным видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

1.2 Педагогическая целесообразность

Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

1.3 Отличительная особенность

Отличительные особенности программы состоят в том, что подходит для любого возраста ребёнка, объём и нагрузку определяет сам тренер в зависимости от количества упражнений и их интенсивности выполнения, при этом, не забывая про интервалы отдыха. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное

расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков занимающихся.

1.4 Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на обучающихся 9–17 лет, но по согласованию с родителями и без медицинских противопоказаний, ребёнок может быть допущен к освоению программы в более раннем возрасте.

Набор в группы - желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество обучающихся в группе – не менее 15 человек.

Условия комплектования учебных групп по волейболу

Возраст лет	Год обучения	Группы	Мин. наполняемость групп (чел.)	Макс. объем нагрузки час/нед.	Годовая нагрузка час/нед. недели	Требования
9-17	Весь период обучения	СОГ	15	6	46	Наличие медицинской справки о допуске к занятиям в избранном виде спорта

1.5 Объём и сроки освоения программы

Программа рассчитана на реализацию в течение 1 года. Годовой план рассчитан на 46 недель обучения при занятиях 6 ч в неделю. Учебный год начинается с 1 сентября.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час 40 минут).

1.6 Особенности организации образовательного процесса

Каждое занятие по темам программы, включает теоретическую часть и практическую. В теоретической части даются сведения о занятиях спортом в целом. О значении гигиены, режима дня, закаливания, врачебного контроля, самоконтроля обучающегося. Так же рассказывается об организации занятий физическими упражнениями, техники безопасности, инвентаря.

В практической части тренер с учащимися выполняет упражнения с волейбольным мячом, учит их владеть приемами передач и подач, выполняют различные упражнения, как с мячом, так и без него. Учит играть в команде.

1.7 Формы и методы организации занятий

Групповые теоретические и практические занятия по расписанию, участие в соревнованиях, контрольные тесты, нормативы, проведение восстановительно-профилактических мероприятий, инструкторская и судейская практика, отдых и тренировки в оздоровительном лагере, медицинский контроль, воспитательная работа.

1.8 Принципы организации занятий

Основные принципы образовательной программы являются:

- ✓ единства общей и специальной подготовки;
- ✓ волнообразности и вариативности нагрузок;
- ✓ единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;
- ✓ возрастной динамики развития обучающихся.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности обучающихся, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на дальнейших этапах подготовки.

1.9 Цель и задачи программы

Цель программы:

- организация спортивной подготовки детей по волейболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей;
- формирование у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи программы:

образовательные

- обучение техническим приемам и правилам игры;
- обучение простейшим тактическим действиям;

- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

В программе отражены: задачи работы с обучающимися спортивно-оздоровительного этапа; содержание учебного материала по теоретической, физической, технической подготовке; распределение объемов нагрузки по разделам подготовки, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год подготовки.

Основными формами учебного процесса являются групповые, участие в школьных соревнованиях и мероприятиях.

1.10 Формы выявления и отслеживания результатов

Основной показатель работы по волейболу – выполнение в конце года программных требований.

Диагностика результатов по усвоению теоретической части программы проводится в виде тестов.

В конце учебного года (в апреле-мае) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

На занятиях используются различные средства физической культуры. Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из специальных и общеразвивающих. Общеразвивающие упражнения используются для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности обучающихся и конкретных условий работы. Подведением итогов тренировочной деятельности являются соревнования.

Соревнования – важный компонент подготовки учащихся и ориентир для построения тренировки, а победа в соревнованиях представляет собой конечную цель соревновательной деятельности.

Формы подведения итогов программы (итоговая аттестация).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование предметных областей	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Подготовительный модуль (126 часов)					
1	Теоретическая подготовка	30	8	22	Беседа, тестирование
2	Общая физическая подготовка	83	15	68	Беседа, практическое занятие
3	Контрольно-переводные испытания	3	0,5	2,5	Тестирование, практические занятия
4	Подвижные игры и другие виды спорта	10	2	8	
Основной модуль (150 часов)					
5	Техническая подготовка	66	6	60	Беседа, практические занятия
6	Тактическая подготовка	28	2	26	Беседа, практические занятия
7	Участие в соревнованиях	43	3	40	Соревнования
8	Контрольно-переводные испытания	3	0,5	2,5	Тестирование, практические занятия
9	Подвижные игры и другие виды спорта	10	2	8	
Итого		276	39	237	

Годовой план-график распределения учебных часов

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов	Помесячное распределение часов										
			сен	окт	нояб	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн	авг
1. Обязательные предметные области:													
1.1	Теоретическая подготовка	30	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2
1.2	Общая физическая подготовка	83	8	7	8	8	8	7	7	8	7	8	7
1.3	Техническая подготовка	66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
1.4	Тактическая подготовка	28	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2
1.5	Контрольно-переводные испытания	6	2							2	2		
1.6	Участие в соревнованиях	43	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	3
2. Вариативные предметные области:													
2.1	Подвижные игры и другие виды спорта	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1
Всего		276	28	24	27	25	26	22	25	28	24	26	21

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
6. *Места - занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения
- Ходьба, бег
- Общеразвивающие упражнения в движении
- Общеразвивающие упражнения на месте
- Упражнения на расслабление

Техническая подготовка

1. Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Наброс мяча из зоны 6.
2. Передача мяча двумя руками стоя у стены.
3. Вторая передача на точность, стоя спиной из зоны 3 в зону 2.
4. Приём мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3.
5. Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи.
6. Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2.
7. Верхняя подача в пределы площадки.

Техника нападения:

- Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.
 - Действия с мячом. Передача мяча : верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.
 - Нападающие удары : прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.
 - Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
 - Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).
- а. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
 - б. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в ступу с изменением

высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

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

d. Поддачи: нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

е. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены.

Техника защиты:

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

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

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

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

Тактическая подготовка

1. Вторая передача из зоны 3 в зону 4 стоя лицом или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом. Сигналом служат положение рук преподавателя (учащегося) за сеткой. Мяч перед передачей посылается из глубины площадки.

2. Нападающий удар или обманный удар (или скидка) в зависимости от того, поставлен блок или нет. В отсутствие блока необходимо выполнить нападающий удар. При появлении над сеткой блока, выполняется «обман» в прыжке одной рукой. Блок появляется во время отталкивания испытуемого при прыжке.

3. Защитные действия (блокирование или отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны площадки. Испытуемый располагается у сетки в зоне 2 на расстоянии 1 м. С противоположной стороны площадки учащиеся выполняют атакующие действия в зоне 4. При условии нападающего удара в прыжке, испытуемый выполняет блокирование.

а. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу.

б. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки.

с. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

- d. Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).
- e. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу).
- f. Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).
- g. Командные действия, расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4(2).

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Во избежание травм рекомендуется:

- ✓ Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- ✓ Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- ✓ Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- ✓ Применять упражнения на расслабление.

Медико-педагогический контроль

Обучающиеся в спортивно-оздоровительной группе ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям в СОГ.

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач спортивно-оздоровительного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочную и соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, тренер, другие лица и организации, осуществляющие воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск степных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности. Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

1.4 Планируемые результаты программы

1. Дети будут знать:
 - правила игры в волейбол, историю волейбола;
 - технику и тактику игры (передвижения, передачи, приемы и подачи).
2. Будут уметь готовиться и участвовать в соревнованиях (настрой на игру, эмоциональное состояние перед и во время игры).
3. Будут развиты смелость, воля, дисциплинированность и умение работать в команде, сообща.
4. Будут выполнять контрольные нормативы.
5. Будет динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению требований по уровню подготовленности учащихся.
6. Будет сформирован широкий круг двигательных умений и навыков и устойчивый интерес к занятиям спортом, укреплено здоровье спортсмена.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	Продолжительность учебного года			Количество учебных часов	Режим занятий (периодичность и продолжительность)	Сроки проведения аттестации
	Дата обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель			
1 год	Сентябрь	Июнь	46	276	3 раза в неделю по 2 часа, продолжительность 40 минут	Октябрь (промежуточная), апрель-май (итоговая)

Зимние каникулы: с 1 по 8 января

Летние каникулы: с 1 июля по 31 августа

Праздничные (нерабочие) дни: 4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая

Условия реализации программы

Чтобы успешно обучить детей, необходимо, прежде всего, владеть знаниями, умениями и навыками игры в волейбол. Учебно-тренировочный процесс проходит в очной форме, по расписанию. В процессе обучения учащиеся и тренер должны строго соблюдать правила техники безопасности при занятиях спортом.

Для успешной реализации программы необходимо материально-техническое обеспечение:

1. Спортивная экипировка – спортивная форма и экипировка (майка, трусы), наколенники, кроссовки, спортивные костюмы.
2. Спортивный инвентарь: мячи волейбольные и теннисные, набивные мячи, скакалки, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, секундомер, волейбольная сетка.
3. Оборудование – макеты волейбольной площадки, табло для ведения счета.

Формы аттестации и контроля

Требования к уровню подготовленности обучающихся

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

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, не сдавшие нормативы по ОФП и СФП остаются повторно в группе того же года обучения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на спортивно-оздоровительном этапе

ВОЛЕЙБОЛ (девочки)

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

ВОЛЕЙБОЛ (девушки)

Де-вушки	№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ			
			СОГ-5 (13-14лет)	СОГ-6 (14-15лет)	СОГ-7 (15-16лет)	СОГ-8 (16-17 лет)

ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	20 5	17 0	15 5	21 0	18 0	16 5	220	190	180	230	195	185
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	3	8	6	3	9	7	4	10	7	4
	3	Кросс без учета времени	2000 м											
СФП	1	Бег 30 м (5хбм), сек	11. 1	11.6	11. 8	10. 8	11. 3	11. 6	10. 4	10. 8	11. 1	10. 0	10. 6	10. 8
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	29. 0	29. 5	30. 0	28. 5	29. 0	29. 5	27. 5	28. 0	28. 5	27. 0	27. 5	28. 0

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

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

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

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

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

Для зачисления в спортивно-оздоровительную группу необходимо выполнить не менее 50 % нормативов.

2.5 Методические материалы

Организация образовательного процесса является очной. Основной формой обучения являются групповые занятия.

Общая структура занятия включает следующие разделы:

- приветствие;
- разминка для разогрева основных групп мышц;
- разминка с мячами;
- игра.

Методические рекомендации при обучении техническим приемам

Последовательность обучения стойкам и перемещениям:

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху:

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу:

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам:

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.

3. подача мяча в парах поперек площадки.
4. подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. подача мяча из-за лицевой линии.
6. подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам:

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

Медицинское обследование

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий волейболом осуществляется фельдшером спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.
2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом больницы. 2 раза в учебном году (октябрь-апрель).

Список используемой литературы

Список литературы для тренера:

1. Волейбол/под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1998.
4. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. – Иркутск, 1999.
5. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 1998.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбор в игровые виды спорта. – М., 1998.
7. Спортивные игры/под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М., 2000.
8. Ю.Д. Железняк «120 уроков по волейболу». Издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР.
9. Ю.Д. Железняк, Ю.Н Портнов, В.П. Совин. Спортивные и подвижные игры. М.: Академия, 2002.
10. Ю.Г. Коджаспиров Развивающие игры на уроках физической культуры. – М., 2003.
11. Р. Р. Камакаев. Уроки волейбола. Барда, 2004.
12. А.Г. Фурманов Волейбол на площадке, в парке, во дворе. – М., 2008.
13. О.С. Чехов и др. Основы волейбола. – М., 1998.

Список литературы для учащихся:

1. Спортивные игры/под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М., 2000.
2. Ю.Д. Железняк, Ю.Н Портнов, В.П. Совин. Спортивные и подвижные игры. М.: Академия, 2002.
3. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. - М.: Академия, 2000. -160 с.
4. Николаева, Н.И. Школа мяча / Н.И. Николаева. - СП. "Детство- Пресс", 2008.

Интернет-ресурсы:

1. <http://bmsi.ru> - Методика обучения навыкам игры в волейбол.
2. <https://ru.wikipedia.org> - Все о волейболе.
3. <http://sport-lessons.com> - Онлайн спортивные уроки. Обучение волейболу.
4. <http://volleymask.ru> - Фильмы про волейбол.
5. <http://sites.reformal.ru/volley.ru> - Федерация волейбола РФ.
6. <https://www.rusprofile.ru/id/3565013> - Региональная Общественная Организация "Федерация Волейбола Брянской области