

Управление по образованию Администрации  
Рыльского района Курской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Рыльская детско-юношеская спортивная школа»

Принята  
на педагогического совета  
МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ»  
Протокол №4 от 12 мая 2021г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ»  
№1-32 от 12 мая 2021г.  
Директор А.Н.Кириченко



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ  
«ВВЕДЕНИЕ В ВОЛЕЙБОЛ»**

**Базовый уровень**

**2021-2022уч.год**

Возраст обучающихся : 6-18 лет

Срок реализации: 1 года

Составитель:

Камнев Константин Геннадьевич

Тренер-преподаватель

г.Рыльск ,2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	4
3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	6
4.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
5.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
6.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	15
7.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	28
8.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	35
9.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	36
10.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	39
11.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	41

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Закон Курской области от 09 декабря 2013 года № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановлением Правительства РФ от 28 октября 2013 г. № 966 "О лицензировании образовательной деятельности";
- приказа Минобрнауки России от 22.12.2014 № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;
- СанПиН 2.4.4.31.72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Постановление от 28 сентября 2020 г № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ» от 06 апреля 2015 года (с изменениями и дополнениями);

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса волейболиста. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

**Актуальность** данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям физической культурой и спортом. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни и к спорту.

**Отличительные особенности программы.** Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
  - достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
  - эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

**Направленность.** Построение образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности и спорта. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик, общефизической подготовки и спорта.

**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.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития школьников, укрепление здоровья воспитанников.

## **2.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Целью данной программы является:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в волейбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
  - дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

**Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
  - развивать двигательные способности,
  - формировать навыки самостоятельных занятий физическими

упражнениями во время игрового досуга;

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Адресат программы:** учащиеся, желающие заниматься введением в волейбол и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Форма реализации программы:** очная.

**Уровень реализации Программы – базовый**

**Возраст детей и сроки реализации:** данная программа рассчитана для детей 6-18 лет.

Срок реализации программы рассчитан на 1 год.

**Формы и режим занятий.**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

**Наполняемость групп: Режим занятий:**

Период обучения	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
1 год	15-25	15	3	Прирост показателей по ОФП и СФП

Наполняемость учебных групп, объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**К концу обучения учащиеся должны**

**Знать:**

- историю развития волейбола.
- краткие сведения о строении и функциях организма.
- влияние физических упражнений на организм.
- врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь.
- правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь.
- правила соревнований по волейболу.

**Уметь:**

- владеть техникой игры в волейбол.
- владеть техникой передач, подач, нападающим ударом, блокированием, приемом мяча.
- владеть тактикой игры и применения техники в игре
- уметь распределять силы на соревнованиях.

**Контроль результатов освоения программы осуществляется**

**следующими способами:**

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

**Основной показатель работы** - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

**Форма демонстрации результатов обучения** – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.

#### 4.УЧЕБНЫЙ ПЛАН(42 недели)

№ п/ п	Разделы подготовки	1 год обучения	Формы аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	8	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	50	Наблюдение Упражнения Тесты ОФП
3	Специальная физическая подготовка	20	Наблюдение Упражнения Тесты ОФП
4	Техническая подготовка	15	Наблюдение Упражнения Тесты ОФП
5	Тактическая подготовка	15	Наблюдение Упражнения Тесты ОФП
6	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	2	Сдача контрольных нормативов
7	Медицинский контроль	2	
8	Восстановительные мероприятия	2	Наблюдение Упражнения
9	Инструкторская и судейская практика	2	Беседа, опрос
10	Учебно-тренировочные игры	10	Соревнования
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	

## 5.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Теоретическая подготовка

**Тема 1-2.** Гигиена, режим дня и питание занимающихся спортом детей. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, требования к инвентарю для занятия волейболом. Сведения об использовании естественных факторов и закаливания организма.

**Тема 3-4.** Физическая культура и спорт России. Состояние и развитие волейбола в России. История возникновения игры в волейбол. Достижения и успехи Российских и зарубежных спортсменов.

**Тема 5-6.** Техника безопасности и спортивный травматизм. Техника безопасности на тренировке. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

**Тема 7-8.** Влияние занятий физическими упражнениями на организм детей. Врачебный контроль профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Физические способности и физическая подготовка. Основные правила игр в волейбол.

### Практическая подготовка

1. **Общая физическая подготовка** направлена на развитие основных физических качеств, двигательных навыков, совершенствование функциональной деятельности организма и улучшение состояния здоровья. Общая физическая подготовка должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, ловкость.

ОФП включает в себя:

Общие развивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища ног. Упражнения с сопротивлением: упражнение в парах. Упражнения для повышения быстрого бега. Прыжки с места, с разбега. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнение с набивными мячами, упражнения с резиновыми жгутами.

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движение строем, остановки.

Гимнастика. Упражнение для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза. Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост.

Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствием, бег на 30, 60 м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность.

Спортивные и подвижные игры. Беговые эстафеты с бросками,



ведением и передачей мяча, «Гонка мячей», «День и Ночь», «Уголки», «Перестрелка», Пионербол.

### **Специальная физическая подготовка.**

Развитие физических качеств, специфических для игр в волейбол. Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игру быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

Упражнения для развития быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; сидя, лежа на спине, из упора лежа на животе, перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменениями направления, челночный бег, повороты в беге. Упражнения для развития выносливости: кроссы на местности, бег в чередовании со спортивной ходьбой.

Упражнения на развитие гибкости: наклоны вправо влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя.

Упражнения для развития специальной силы: броски и ловля набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, подъем туловища на спине и животе, приседание на одной ноге «пистолетом».

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: кувырку вперед и назад из упора присев. Кувырки вперед и назад через плечо. Многократные прыжки на одной ноге с подтягиванием колен, темповые прыжки на скамейку и со скамейки, прыжки вверх из глубокого приседа, спрыгивание с тумбы с последовательным прыжком в глубину, круговые вращения кистями рук. Ведение мяча двумя руками. Подвижные игры с мячом. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх.

Упражнения для развития быстроты: ускорение отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменениями скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим касанием мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча. Сгибание и разгибание колен, круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упражнение «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте. Ходьба на полусогнутых ногах. Броски набивного мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Броски набивного мяча из-за головы с максимальным пригибанием. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на руках.

### Техника нападения. Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

### Действия с мячом.

*Передача мяча:* сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.

*Подача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

### Техника защиты. Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

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). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю 13 к сетке половину

площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

*Групповые действия:* взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

*Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и 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 приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

*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). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

*Групповые действия:* Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда

игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника

«углом вперед» с применением групповых действий.

2. Соревнования и судейство.

2.1. Инструкторская и судейская практика. Судейство и проведение игр.

2.2. Контрольные игры и соревнования. Учебно-тренировочные игры с заданиями.

Подведение итогов (контрольные занятия)

Выполнение контрольно-диагностических заданий (тестов).

### **Инструкторская и судейская практика**

Одна из важнейших задач подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их.

Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований:

- самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно- тренировочные занятия;
- принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку учащихся своего класса к соревнованиям;
- уметь руководить командой класса на соревнованиях.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

#### **Восстановительные мероприятия**

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

**Педагогические мероприятия** – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо-, и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа

**Медико-биологические мероприятия:**

- питание;
- витаминизация;
- фармакологические препараты;
- физиотерапевтические средства.

**Психологические средства восстановления:**

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- внушение;
- сон;
- приемы мышечной релаксации;
- различные дыхательные упражнения.

**Гигиенические средства восстановления:**

- водные процедуры;
- гигиенические требования к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

**Медицинский контроль**

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами врачебно- физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце

подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена используется стандартная методика тестирования:

- накануне тестирования исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

### 6.Календарный учебный график.

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия и краткое содержание	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Техника безопасности на занятиях волейболом. Гигиенические знания и навыки. История развития волейбола.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Гимнастические упражнения Акробатические упражнения Легкоатлетические упражнения Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Упражнения для развития силы и скоростных качеств	Спортивный зал	Текущий контроль

				очные занятия		Упражнения для развития выносливости		
4	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Упражнения для развития ловкости Упражнения для развития прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	Спортивный зал	Текущий контроль
6	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении и приёма и передачи мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
7	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные	2	Стойка волейболиста Перемещение приставными шагами:	Спортивный зал	Текущий контроль



				занятия		лицом, правым, левым боком вперёд		
8	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Ходьба и бег перемещающаяся лицом Расстановка игроков, переход.	Спортивный зал	Текущий контроль
9	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Расстановка игроков, переход.	Спортивный зал	Текущий контроль
10	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи	Спортивный зал	Текущий контроль
11	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)	Спортивный зал	Текущий контроль
12	Согласно	Согласно	Согласно	групповые	2	Упражнения на	Спортивный	Текущий

	расписания	расписания	расписания	теоретические занятия; тренировочные занятия		переключение в выполнении технических приемов Упражнения на переключение в тактических действиях	зал	контроль
13	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Перемещение к сетке, при приеме мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Передача мяча сверху двумя руками в парах	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Передача мяча над собой на месте, в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия	2	Две-три передачи мяча над собой и	Спортивный зал	Текущий контроль

				занятия; трениров очные занятия		передача партнёру.		
17	Соглас но распис ания	Соглас но распис ания	Соглас но распис ания	групповы е теоретич еские занятия; трениров очные занятия	2	Передача мяча в парах с варьируем ым расстояния и траектории.	Спорти вный зал	Теку щий контр оль
18	Соглас но распис ания	Соглас но распис ания	Соглас но распис ания	групповы е теоретич еские занятия; трениров очные занятия	2	Передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4.	Спорти вный зал	Теку щий контр оль
19	Соглас но распис ания	Соглас но распис ания	Соглас но распис ания	групповы е теоретич еские занятия; трениров очные занятия	2	Передачи мяча в тройках: зоны 6-2-3.	Спорти вный зал	Теку щий контр оль
20	Соглас но распис ания	Соглас но распис ания	Соглас но распис ания	групповы е теоретич еские занятия; трениров очные занятия	2	Передачи мяча в тройках: зоны 5-3-4	Спорти вный зал	Теку щий контр оль
21	Соглас но распис ания	Соглас но распис ания	Соглас но распис ания	групповы е теоретич еские занятия;	2	Передачи мяча в тройках: зоны 1-3-2	Спорти вный зал	Теку щий контр оль

				тренировочные занятия				
22	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Передача в парах передвигаясь приставными шагами	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Передачи мяча в тройках: зоны 1-4-2	Спортивный зал	Текущий контроль
24	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Передача мяча через сетку	Спортивный зал	Текущий контроль
25	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Передачи мяча на точность.	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	ОФП: Челночный бег, прыжки в длину с места.	Спортивный зал	Текущий контроль

				очные занятия				
27	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Подача в стену с расстояния 6-9 м.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Поддачи через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки	Спортивный зал	Текущий контроль
30	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Поддачи через сетку из-за лицевой линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные	2	Поддачи в правую и левую половины площадки	Спортивный зал	Текущий контроль

				занятия				
32	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Поддачи на точность в зоны 1,6,5,4,2	Спортивный зал	Текущий контроль
34	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Учебная двусторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	ОФП: 6 мин. бег, прыжки со скакалкой.	Спортивный зал	Текущий контроль
36	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Взаимодействие игроков в защите. Подстраховка.	Спортивный зал	Текущий контроль

37	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Одиночное и групповое блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи.	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Взаимодействие игроков при приеме мяча с подачи.	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Соревнования разновозрастных групп	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	ОФП: бег 60 м., метание мяча, прыжки в длину с разбега.	Спортивный зал	Текущий контроль
42	Согласно	Согласно	Согласно	групповые	2	Подбивание	Спортивный зал	Текущий контроль

	но расписания	но расписания	но расписания	е теоретические занятия; тренировочные занятия		е мяча снизу двумя руками на месте.	вный зал	щий контроль
43	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Приём мяча наброшенного партнёром.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Приём мяча после отскока от пола	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Учебная двусторонняя игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Согласно	Согласно	Согласно	групповые	2	Имитация приёма	Спортивный	Текущий



	расписания	расписания	расписания	теоретические занятия; тренировочные занятия		мяча после перемещения.	зал	контроль
48	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Поддачи в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Приём мяча в зоне 6.	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Специальные упражнения волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Специальные упражнения волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия	2	Специальные упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль

	ания	ания	ания	еские занятия; тренировочные занятия		я волейболиста.		оль
53	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Тактические действия при заменах.	Спортивный зал	Текущий контроль
54	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Тактические действия при заменах.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Тактические действия при заменах.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Прием и розыгрыш мяча с подачи	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия	2	Прием и розыгрыш мяча с подачи	Спортивный зал	Текущий контроль

				занятия; трениров очные занятия				
58	Соглас но распис ания	Соглас но распис ания	Соглас но распис ания	групповы е теоретич еские занятия; трениров очные занятия	2	Блокирован ие одиночное и групповое, действия игроков.	Спорти вный зал	Теку щий контр оль
59	Соглас но распис ания	Соглас но распис ания	Соглас но распис ания	групповы е теоретич еские занятия; трениров очные занятия	2	Блокирован ие одиночное и групповое, действия игроков.	Спорти вный зал	Теку щий контр оль
60	Соглас но распис ания	Соглас но распис ания	Соглас но распис ания	групповы е теоретич еские занятия; трениров очные занятия	2	Блокирован ие одиночное и групповое, действия игроков.	Спорти вный зал	Теку щий контр оль
61	Соглас но распис ания	Соглас но распис ания	Соглас но распис ания	групповы е теоретич еские занятия; трениров очные занятия	2	Учебная игра	Спорти вный зал	Теку щий контр оль
62	Соглас но распис ания	Соглас но распис ания	Соглас но распис ания	групповы е теоретич еские занятия;	2	Учебная игра	Спорти вный зал	Теку щий контр оль

				тренировочные занятия				
63	Согласно расписания	Согласно расписания	Согласно расписания	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Учебная игра	Спортивный зал	Текущий контроль

## 7. 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.

### Способы определения результативности

#### Ожидаемые результаты:

- всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена;
- трудолюбие, высокий уровень физической работоспособности;
- стойкий интерес к занятиям волейболом;
- выполнение нормативных требований;
- высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности. Проводится оценивание следующих параметров:
  - состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
  - динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
  - освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
  - освоение теоретического раздела программы.

#### Способы отслеживания и контроля результатов

*Промежуточный контроль* проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

*Итоговый контроль* проводится с целью оценки уровня усвоения учащимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

**Содержание и методика контрольных испытаний, включённых в программу**

### **Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП**

<b>№</b>	<b>Показатели</b>	<b>девочки</b>	<b>мальчик а</b>
1	Длина тела, см.	<b>157</b>	<b>158</b>
2	Становая сила, кг.	<b>54</b>	<b>55</b>
3	Бег 30 м., сек.	<b>6.0</b>	<b>5.8</b>
4	Челночный бег 6/5 м., сек	<b>12.8</b>	<b>12.3</b>
5	Бег 92 м. с изменением направления, сек.	<b>32.4</b>	<b>31.4</b>
6	Прыжок в длину с места, см.	<b>158</b>	<b>165</b>
7	Прыжок вверх с места, см.	<b>33</b>	<b>36</b>
8	Метание набивного мяча весом 1 кг из головы двумя руками: сидя в прыжке	<b>3.5</b>	<b>4.0</b>
		<b>4.0</b>	<b>5.0</b>

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется два раза в год в октябре и мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создание единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы.

1. Бег 30 м. с высокого старта/с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг друга. После 10-15 мин.разминки дается старт.

2. Челночный бег 6х5 м/с. Тест проводится в спортивном зале начало и конец, которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два набивных мяча. Спортсмен становится за ближней четой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; добегают до мяча, касается его рукой и бежит обратно к первому мячу, тоже касается его рукой. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

3. Прыжок с места/см. Выполняют толчком ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности

прыжка осуществляют стальной рулеткой.

4. Прыжок вверх/см. Выполняются толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

5. Метание набивного мяча весом 1 кг. Вперед из-за головы/см. Из исходного положения, сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой при этом плечи находятся на уровне контрольной линии (линии отсчета), испытуемый выполняет бросок мяча из-за головы двумя руками. Дальность броска измеряется рулеткой.

### Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	<b>Содержание</b>	<b>Методы/формы контроля</b>	<b>Сроки контроля</b>
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Измерение пульса	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам полугодия, года	Зачеты Контрольные нормативы	Декабрь Май

Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом (если текущий год является последним годом обучения по программе)	Зачеты по теоретическом у и практическому блокам программы. Контрольные нормативы по ОФПи СФП, ТТП. Соревнования (присвоение разрядов по итогам соревновательной деятельности)	Май
---------------------	--	--	-----

### Механизм оценивания результатов реализации программы

Критери и оценивания	Урове нь		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем.	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний

Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической	Может объяснить	Может объяснить	Показывает слабое
основы выполняемых действий	порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой
<b>Практические навыки и умения</b>			
Умение подготовиться к действию*  * Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат



		результат	
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
<b>Развитие личностных характеристик учащегося</b>			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

## Оценка уровней освоения образовательных результатов\*

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретическое знание	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия(приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы
Средний	Теоретическое знание	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы
Низкий	Теоретическое знание	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы

\*В случае невозможности продолжения обучения по причине

недостаточности физического развития и технической подготовленности учащийся может быть оставлен на повторный курс обучения по изучаемой образовательной программе.

### **8.Условия реализации программы**

Цель обучения на этапе - детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся. В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык. На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны быть строго целенаправленны. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения. Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – спортивный и тренажерный залы;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

#### **Спортивное оборудование и инвентарь:**

- стойки волейбольные - 2 шт.
- мячи волейбольные - 15 шт.
- шведская стенка - 4 шт.
- насос -4шт.Снаряды:
- гимнастические стенки;
- турники навесные;
- перекладина;
- гимнастические скамейки.

## 9.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Тема программы	Форма организации проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для тренера-преподавателя	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячина каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	

3	Специальная подготовка	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективная, групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	

		- групповая, в парах				
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

## Обеспечение программы методической продукцией

### 1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

### 2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.

### 3. Инструкции по охране труда:

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно- познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

## **10 Воспитательная работа**

Главное задачей воспитательной работы с юными учащимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственности воспитания юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных волейболистов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных

занятиях, в школах и дома – на все это должно постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет средств непрерывного развития мотивации спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, ответственности и все необходимое для высокого результата.

В практике волейбола задача мотивации решается двумя путями: отбором юных воспитанников с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.



## 11. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ю.Д. Железняк Юный волейболист М. ФиС 1988г.
2. А.С. Эдельман Волейбол М.ФиС 1984г.
3. Ю.Д.Железняк Поурочная программа для ДЮСШ Волейбол (Учебно-тренировочные группы) М. 1983г.
4. 4. Ю.Д.Железняк К мастерству в волейболе М. ФиС 1978г.
5. Е.В.Фомин «Физическая подготовка юных волейболистов» М.1994г.
6. «Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР». – М., 1982(ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).