Управление образования администрации

МО «Зеленоградский муниципальный округ Калининградской области»

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

Детско - юношеская спортивная школа «Янтарь»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  на заседании педагогического совета  «29» мая 2024г.  протокол № 3 | УТВЕРЖДАЮ:  Директор  МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А.Белявская  Приказ № 7 от 03.06.2024г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:

Тренер-преподаватель -

Шевчук Алена Викторовна

г. Зеленоградск, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность (профиль программы) -** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (базовый уровень) имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность, новизна программы**

Волейбол такой вид спорта, при занятии которым повышается соревновательный азарт, воспитывается стойкость характера и закалка духа. Волейбол развивает быстроту движения, реакцию, гибкость, силу. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные морфо-функциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах, в частности улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается общий обмен веществ. Обоснована эффективность занятий волейболом для корректировки осанки школьников.

Игра – весьма эффективное средство сохранения и укрепления здоровья и физического развития ребенка. В процессе игровой деятельности, учащиеся испытывают положительные эмоции, поэтому игра представляет собой средство как физического развития, так и средство отдыха.

Волейбол служит и как средство психологической реабилитации, и как средство физической (двигательной) реабилитации, давая уникальную возможность гармонично развивать все группы мышц.

Широкое применение волейбола в системе физического воспитания такими отличительными свойствами, как:

-доступностью игры для любого возраста;

-возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;

-простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Волейбол отличен от других видов спорта еще и тем, что в игре происходит молниеносная смена игровой ситуации, постоянные переходы от обороны к атаке вследствие чего возникает сама необходимость развивать координацию движений, выносливость, разнообразить движения и активность

**Актуальность**

Занятие волейболом со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и тактическими приёмами.

**Новизна программы**

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

* чувства коллективизма;
* настойчивости, решительности, целеустремлённости;
* внимания и быстроты мышления;
* способности управлять своими эмоциями;
* совершенствованию основных физических качеств.

**Отличительные особенности программы**

Отличительными особенностями данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам

**Адресат программы**-являются мальчики от 11 до 14 лет, годные по состоянию здоровья к занятиям волейболом. Приём на обучение по программе волейбол проводится на основании разрешения врача- педиатра (предоставление справки), наличия заявления о зачислении в учреждении, согласно установленного в учреждении образца и документа, удостоверяющего личность.

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:**укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности детей и подростков посредством занятий волейболом.

**Задачи программы:**

**Задачи:**

* Обучающие:

-формирование стойкого интереса к занятиям волейболом;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

* + - * Развивающие:

-развитие физических качеств;

-раскрытие потенциала каждого ребенка.

* Воспитательные:

-воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся

**Психолого- педагогическая характеристика обучающихся** – адресатом программы являются мальчики от 11 до 14 лет, годные по состоянию здоровья к занятиям волейболом.

**Младшие подростки    11-14 лет**

Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Сопровождающему легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, «изнутри» воздействовать на общественное мнение.

**Отдельные психолого- педагогические наблюдения по возрастам**

**Младшие подростки 11-14 лет**

Какие наблюдения про этот возраст?

1. Податливость, лёгкость на подъём. Взято всё лучшее от старшего (можно общаться на интеллектуальном уровне) и младшего возраста (непосредственность) и, практически нет присущих им недостатков; уже не маленькие, которых ничего не интересует, но ещё и не старшие, у которых всё вызывает противоречие.

2. Стремление к старшим. Подражание взрослым, копирование поведения.

3. Стремление к сплочению. Им нравится отличаться от других, иметь какую-нибудь отличительную феньку - фишку не как у всех.

4. Романтичность (очень хочется, но страшно сделать первый шаг!)

Сложность взаимоотношений между полами. Нужны соответствующие игры, чаще перемешивать, давать общие задания.

Они уже не маленькие, поэтому многое понимают, и готовы во всем вам помогать. В этом возрасте у них особенно развито желание лидерства. Старайтесь открыто не выделять любимчиков, они могут зазнаться, переоценить свою значимость среди детей. 12-13 лет опасный возраст, когда у детей возникает некоторое сознание негативизма (не хочу, не буду). Говорите "ну и не надо", не уговаривайте. Вот увидите - прибежит сам и попросится участвовать. Дети любят, когда их уговаривают, поднимая свою значимость. Разработайте систему мотивации участия во всем, например рейтинговая система (дети очень любят соревноваться - кто больше).

**Особенности и причины  конфликтов:**

В этом возрасте могут возникнуть наибольшие проблемы с поведением (они могут подраться, пробовать курить и т.д.). Сразу в начале поездки строго обозначьте все рамки дозволенного, очертите систему наказаний (что оно будет неотвратимо). Сразу же приготовься к тому, что тебе придется побыть «жилеткой» не для одного ребенка (если, конечно, у тебя сложатся доверительные отношения) учти, это очень важно - дать ребенку выговориться, выслушать его, ему важно быть понятым. Для этих детей на первое место выходят их сверстники. Поэтому конфликты со взрослыми выходят на новый уровень. Детям важно отстоять свое Я, свое мнение. И часто они это делают, вставая в оппозицию сопровождающему. В этот же момент у ребят возникает тяга к объединению в группы. Вам важно выделить лидера в детском коллективе, сделать его своим помощником и союзником. В этом возрасте дети с удовольствием участвуют во всевозможных конкурсах и играх. Они уже не такие маленькие, чтоб не понять правил игры, но еще не обременены подростковыми комплексами, не сформированы окончательно, легко поддаются воспитанию.

Подвержены влиянию старших, стремятся им подражать. Поэтому на этом возрасте очень важно иметь авторитет среди детей, быть для них примером во всём.

Сами считают себя взрослыми. Этим можно пользоваться: в нужный момент пристыдить: «что вы как маленькие себя ведёте…» Хм… правда не стоит этим злоупотреблять, а то дети просекут это и ответят «Да, мы маленькие» только чтоб вас обезоружить. Стремление к сплочённости. Этим детям очень нравится быть командой, быть лучше всех. Именно на этом возрасте у детей очень сильно, в хорошем смысле «стадное» чувство. Младшие дети ещё не осознают таких социальных аспектов, для маленького ребёнка скорее существует он сам и окружающий мир, с которым он налаживает контакт. Старшие дети придают большое значение своей индивидуальности, стараясь как можно весомее и ярче представить окружающим своё «Я». А вот для детей этого возраста главное — «МЫ».

Романтичность и сложность взаимоотношений. Мальчиков и девочек тянет друг к другу, но они не умеют друг с другом общаться. Они боятся сделать первый шаг, боятся неудач и подшучивания товарищей. Но в тоже время на протяжении всего пути будут стремиться общаться, конфликтуя, заигрывая и обижаясь. В данном вопросе для этого возраста (и не только) существует семь главных НЕ: не подозревать в любви дурного, не запрещать общения, не послеживать, не выспрашивать специально, не высмеивать (даже не подшучивать), не растравлять сочувствием, не подсказывать без крайней необходимости.

**Особенности организации образовательного процесса**

Прием на обучение по программе «Волейбол» (базовый уровень) проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта) (предоставление справки).

**Форма обучения и режим занятий**- форма обучения-очная, продолжительность занятий исчисляется в академических часах (45 минут). Недельная нагрузка на одну группу – 6 часов. Учебно-тренировочные занятия проходят 3 раза в неделю.

**Объем программы** –250 часов.

**Срок освоение программы**-1 год. Начало учебного года 01 сентября, окончание учебного года 31 августа. На полное освоение программы требуется часов, включая групповые, индивидуальные занятия, соревнования и турниры.

**Каникулярное время:** 28.10.-03.11.24г., 01-12.01.25г., 24-31.03.25г., 01.07-10.08.25г.

**Основные формы и методы обучения**

**Формы обучения-** групповые, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях и турнирах

**Основные методы**, используемые на уроках физической культуры:

1. Фронтальный;

2. Поточный;

3. Посменный;

4. Групповой;

5. Индивидуальный.

Методы, направленные на совершенствование и развитие физических способностей учащихся:

* равномерный
* переменный
* повторный
* интервальный
* игровой
* соревновательный
* круговой

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

* методы расчлененного упражнения;
* методы целостного упражнения.

**Планируемые результаты**

Занятия расширяют диапазон двигательных способностей детей за счет многообразия средств, методов, форм обучения.

Включение в работу большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

Разнообразие форм занятий дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей успешно решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. В период обучения в оздоровительных группах у детей активно формируются нравственно волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость и др.

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» обучающиеся:

**Знают:**

•Режим дня спортсмена, основы правильного питания.

•Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний.

•Историю развития волейбола.

•Необходимые сведения о строении и функциях организма

•Технику безопасности при выполнении упражнений.

•Правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале).

•Правила общения с тренером и сверстниками.

**Умеют:**

•Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.

•Соблюдать технику безопасности на занятиях.

•Выполнять основные технические приёмы.

•Подготовить место для занятий.

•Бережно относиться к оборудованию и инвентарю.

•Преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата.

**Минимальное количество детей в группе** - 10 человек

**Максимальное количество детей в группе -** 20 человек

**Механизм оценивания образовательных результатов-** проведение итоговой аттестации.

- Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (базовый уровень).

- Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

- Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (базовый уровень), является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

- К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» (базовый уровень).

**Формой** **итоговой аттестации** в ДЮСШ являются-сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

**Содержание образовательной программы**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание занятий** | **Тренировочная нагрузка** |
| **6 часов /неделю** |
|  | **Теоретические занятия**  **(часов в год):** | **6** |
| 1. | Требования к технике безопасности при занятиях волейболом | 1 |
| 2. | История развития волейбола, физическая культура и спорт в России | 1 |
| 3. | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека, гигиенические знания, умения и навыки | 1 |
| 4. | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. | 1 |
| 5. | Влияние физических упражнений на организм спортсмена, режим дня, закаливание организма, ЗОЖ. | 1 |
| 6. | Спортивные соревнования. Их организация и проведение, правила игры в волейбол | 1 |
|  | **Практические занятия**  **(часов в год):** | **244** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 57 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 48 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 81 |
| 4. | Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта | 46 |
| 5. | Соревновательная деятельность | 8 |
| 6 | Итоговая аттестация | 4 |
|  | **ВСЕГО (часов в год):** | **250** |

**Теоретические занятия – 6 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Краткое содержание темы. | Часы |
| 1. | Требования к технике безопасности при занятиях волейболом | Правила поведения на тренировке и на соревнованиях. | 1 |
| 2. | История развития волейбола, физическая культура и спорт в России | История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные соревнования по волейболу. Соревнования по волейболу для школьников.  Правила игры в волейбол.  Спортивные соревнования. Их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся. Правила соревнований. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.  Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола | 1 |
| 3. | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека, гигиенические знания, умения и навыки | Дать понятие об анатомическом строении тела человека: костная система, связочный аппарат, дыхательная система, мышцы.  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. | 1 |
| 4. | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | Применяемые в процессе тренировки и соревнований оборудование 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. Тренажерные устройства. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. | 1 |
| 5. | Влияние физических упражнений на организм человека, режим дня, закаливание организма, ЗОЖ | Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.  В современном мире с появлением современной бытовой техники, которая значительно облегчила трудовую деятельность человека, но при этом сократилась его двигательная активность. Это снизило функциональные возможности человека и способствовало появлению различных заболеваний.  Общий режим дня. Методы закаливания организма. Использование естественных факторов природы. Понятие о здоровом образе жизни. | 1 |
| 6. | Спортивные соревнования. Их организация и проведение, правила игры в волейбол | Их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся. Правила соревнований. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.  Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. | 1 |
|  | ИТОГО |  | 6 |

**Практические занятия-246 часов**

Основной общей физической подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Основной задачей специальной физической подготовки является развитие специальных физических качеств, необходимых для данного вида спорта.

**Общая физическая подготовка (ОФП) - 57 часов**

**Развитие общей выносливости**

Общая выносливость обеспечивает спортсмену возможность длительно выполнять работу, что обусловлено высокой функциональной способностью всех органов и систем организма. Именно это определяет роль отличной подготовленности в общей выносливости, как важнейшего условия для осуществления тренировочного процесса и как базы для последующего развития выносливости, но уже в более мощной работе.

**Развитие гибкости и подвижности суставов**

игры в волейбол характерны движения с большой амплитудой, предъявляющие очень высокие требования к эластичности связок и мышц, подвижности суставов. Так, к примеру, выполнять нападающий удар очень трудно без хорошей подвижности в локтевом, плечевом, лучезапястном суставе и без достаточной эластичности связок и мышц плечевого пояса. Для выполнения же сильного нападающего удара, помимо того, необходима и большая подвижность в крестцово-позвоночных сочленениях позвоночника. В то же время, предшествующие удару разбег и прыжок, предъявляют очень высокие требования к подвижности в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах, а также в эластичности связок и мышц ног.

Для развития специальной гибкости волейболистов используются упражнения на «растягивание» (на гибкость), сходные по структуре с движениями или отдельными их частями, встречающимися при выполнении технических приемов игры. Амплитуда в упражнениях, направленных на развитие специальной гибкости волейболистов, должна быть больше, чем при выполнении того или иного технического приема.

Основные средства для развития специальной гибкости волейболистов: упражнения с помощью и с сопротивлением партнера; гимнастические упражнения, амплитуда которых постепенно увеличивается; повторные пружинящие движения.

Для увеличения амплитуды движения целесообразно использовать небольшие отягощения, позволяющие сохранить необходимую структуру движений.

**Развитие ловкости и координационной способности**

Ловкость выступает как интегральное проявление координационных способностей. Различие между координационными способностями и ловкостью в том, что координационные способности проявляются во всех видах деятельности, связанных с управлением согласованностью и соразмерностью движений и с утверждением позы, а ловкость в тех, где есть не только регуляция движений, но и элементы неожиданности, внезапности, которые требуют находчивости, быстроты, переключаемости движений.

Двигательные акты человека, как и все другие виды деятельности, являются проявлением функций целостного организма. Любое мышечное движение в той или иной мере связано с деятельностью вегетативных систем, обеспечивающих мышечную деятельность (дыхательной, сердечно-сосудистой, гуморальной, выделительной и др.). Поэтому на успешность решения двигательных задач при выполнении физических упражнений координация вегетативных функций оказывает не меньшее влияние, чем координация и чисто двигательных функций.

Координация - результат согласованного сочетания движений в соответствии с поставленной задачей, состоянием организма и условиями деятельности. Она имеет разную меру выраженности у конкретного индивида. Мера индивидуальной выраженности координированности обнаруживается в успешности и качественном своеобразии организации и регулирования движений. При оценке индивидуальной выраженности координированности человека, целесообразно использовать целый ряд критериев (свойств), отражающих разнообразные координационные способности. На основе данных критериев можно судить о степени эффективности управления определенными двигательными действиями у разных людей.

К упражнениям на развитие координации движений следует отнести те из них, с помощью которых можно постепенно усложнять требования к нервно-мышечной системе при осуществлении различных движений.

**Развитие силовых способностей**

Развитие силы волейболистов. Выполнение большинства технических элементов в волейболе сложно себе представить без проявления специальной силы. Так, к примеру, выполнение верхней передачи мяча требует определенного уровня развития силы мышц кистей, выполнение подачи – развития силы мышц кисти, мышц туловища и верхнего плечевого пояса, а выполнение такого сложного технического приема, как нападающий удар, требует от волейболиста комплексного развития силы мышц верхнего плечевого пояса, кисти, мышц ног и туловища. Сила ног у волейболиста проявляется в прыжках.

**Специальная физическая подготовка (СФП)- 48 часов**

**Развитие скоростных качеств**

Скорость волейболиста зависит от соответствующей нервной деятельности головного мозга, подвижности в суставах, эластичности мышц, совершенного владения техническими приемами, способности мышц-антагонистов к расслаблению.

Развитие скорости движений находится в определенной зависимости от силы мышц, именно поэтому данные качества развиваются параллельно. Скорость движения можно повысить благодаря эластичности мышц. Если мышца предварительно оптимально растянута, то она сокращается значительно быстрее и с большей амплитудой. Поэтому необходимо уделять особое внимание улучшению эластичности мышц. Быстрые движения, выполняемые с большой амплитудой, зависят в определенной степени от подвижности в суставах и способности мышц-антагонистов к растягиванию. Движение совершается легче и быстрее, если мышцы-антагонисты оказывают меньшее влияние. Вот почему нужно разумно сочетать упражнения на развитие синергистов и мышц-антагонистов.

Скорость волейболистов проявляется в сложных и простых реакциях в ответ на внешний раздражитель (в основном зрительный), в совершении технического приема или отдельной его части, в перемещении на площадке.

Большое значение для развития скорости в волейболе имеет умение расслабляться, а также выполнять движение без излишнего напряжения, но с наибольшими волевыми усилиями.

Для развития силы волейболистов необходимо подбирать следующие упражнения:

1.Упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции.

2.Упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.

3.Упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим волейбольным приемам.

Главным средством для развития скорости волейболистов является выполнение различных упражнений в наибыстрейшем темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

Развитию скорости в волейболе способствуют упражнения, совершаемые соревновательным методом, который требует концентрированных значительных волевых усилий.

Упражнения, способствующие развитию скорости, не желательно выполнять во время усталости, поскольку при этом значительно нарушается координация движений, а также теряется способность к быстрому их выполнению. Поэтому данные упражнения рекомендуется включать в первую часть тренировки, причем в небольших объемах. Количество повторений за тренировку не должно быть большим.

Употребляя упражнения с отягощениями, развивающие в основном силу, не следует забывать о скорости их выполнения, поскольку увеличение развития силы мышц может привести к уменьшению быстроты движения.

**Развитие игровой ловкости**

Игровой ловкость в волейболе сочетается с силой и проявляется в сочетании со всеми технико-тактическими действиями. Особенностью игровой ловкости является способность предугадывать действия противника наперед.

Составляющими игровой ловкости волейболиста являются:

• координация движений – выполнение двигательного действия, соразмеряя его со временем, пространством и условием;

• быстрое и точное действие – это является результативностью всей игры, развивается параллельно с быстротой реакции и зависит от подвижности нервных процессов;

• распределение и переключение внимания – функция, которая снабжается суммарной деятельностью анализаторов и подвижностью нервных процессов;

• устойчивость вестибулярного аппарата и его реакции – проявление ловкости в игре, в которой присутствуют падения, ускорения, рывки, прыжки, 12 внезапные остановки; сильное напряжение в нервной деятельности оказывает снижающий эффект на чувствительность других органов – зрительных и кожных. Это приводит к дезориентации точности движений, и как результат, появляются технические и тактические ошибки в игре. Высокая подвижность нервных процессов при проявлении игровой ловкости дает возможность волейболисту ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим.

**Развития прыгучести.** К развитию прыгучести волейболистов предъявляются очень большие требования. Прыгучесть – это комплексное проявление силы мышц ног и способности мышц к мгновенному сокращению. Помимо данных качеств требуется большая согласованность всех движений. Именно поэтому развитию прыгучести волейболиста необходимо уделять особое внимание.

**Развитие специальной выносливости**

Под выносливостью волейболиста подразумевают способность выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении всей игры. Можно сказать также, что выносливость- это способность противостоять утомлению.

***Специальная выносливость волейболиста*-**это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость волейболиста (игровая выносливость) классифицируется по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача

**Развитие быстроты двигательных качеств**

Основными разновидностями быстроты двигательных качеств волейболиста являются:

быстрота реакции, зрительная ориентировка, быстрота двигательной реакции, реакция на движущийся объект.

Для развития быстроты реакции чаще всего применяются упражнения, в которых нужно выполнить двигательные действия на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Это могут быть упражнения: 1) выход на бег с низкого старта по команде преподавателя; прыжок вверх или в сторону по сигналу преподавателя; двигаясь по кругу выполнить приседание на сигнал преподавателя; изменить направление движения на 180° или 360° по сигналу преподавателя; выполнить бросок мяча вверх по сигналу преподавателя и др.

На тренировочных занятиях необходимо включать специальные упражнения с реакцией на движущийся объект: упражнения с постепенным увеличением скорости движения объекта; упражнения на сокращение дистанции между объектом и занимающимися; упражнения с уменьшенным размером движущегося объекта и др. Выбор нужного двигательного ответа из существующих возможных ответов с учетом изменений поведения партнера, противника или окружающей обстановки, является основной задачей в развитии быстроты реакции. Время на выполнение данной реакции зависит от знания спортсмена технических приемов и тактических действий и от умения мгновенно выбрать наиболее выгодные действия.

На тренировочных занятиях респондентов было выделено время на выполнение упражнений, направленных на развитие точности реакции. Это связано с тем, что точность реакции на движущийся объект совершенствуется вместе с развитием быстроты реакции. В ходе эксперимента студенты-волейболисты получали указания и объяснения по выполнению заданий, в частности, что все планируемые для развития действия необходимо выполнять с опережением на движущийся объект.

Ниже приведены примерные варианты комплексов упражнений, необходимых для волейболистов в развитии у них быстроты реакции. Причем важно сделать небольшое уточнение по выполнению упражнений: известно, что реакция на движущийся объект, в нашем случае мяч, проявляется тогда, когда игрок смог быстро увидеть мяч, оценить его скорость и направление полета, затем быстро выбрать план своих действий и приступить к его выполнению. Необходимо учесть, что основная доля этого времени приходится на фиксирование глазами движущегося мяча.

Упражнения на развитие реакции на движущийся объект:

1. Задания с увеличением скорости полета мяча при работе в парах, тройках, команде.

2. Задания с внезапным появлением другого мяча в игре или выполнением упражнения с мячом (это может быть мяч другого цвета, формы и др.).

3. Задания с сокращением дистанции между игроками, партнером.

4. Задания на умение предугадать полет мяча по действиям игрока, производящего удар (это могут быть подвижные игры с теннисным мячом).

Упражнения на развитие скоростных качеств:

1. Барьерный бег различной высоты.

2. Скоростной бег с изменением направления.

3. Гимнастические перекаты вперед-назад через плечо, голову.

4. Кувырок вперед с последующим приемом или передачей мяча.

5. Перепрыгивание гимнастической скамейки с поворотом на 90°, 180°, 360° с последующим приемом или передачей мяча.

**Технико-тактическая подготовка – 81 часа**

**Техническая подготовка:**

**Техника выполнения верхней передачи**. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхней передачи. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении передачи. Правила безопасного выполнения передачи.

**Техника выполнения нижней передачи**. Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижней передачи. Поведение игрока при выполнении нижней передачи. Правила безопасного выполнения передачи.

**Техника выполнения нижней прямой подачи**. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

**Техника выполнения верхней прямой подачи**

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

**Техника выполнения верхнего и нижнего приема мяча**. Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя приема. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нападающего удара. Техника разбега. Техника напрыгивания. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время нападающего удара. Правила безопасного выполнения нападающего удара.

**Техника выполнения блока**. Выполнения одиночного блока. Выполнение блока после перемещения.

**Тактическая подготовка:**

- Обучение индивидуальным тактическим действиям нападающего игрока.

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;

- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении передач на удар;

- Тактика взаимодействия игроков различных зон

**Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта - 46 часа**

**Подвижные игры:** «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Два капитана», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Воробьи и вороны», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Волейбольный теннис», «Два капитана», «Крестики-нолики», бадминтон.

**Спортивные игры и другие виды спорта:** баскетбол, футбол, гандбол, плавание, водное поло.

**Гимнастика**

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и перекладина, канат).

**Легкая атлетика**

Легкоатлетические упражнения*.* Сюда входят упражнения в бег, прыжках и метаниях. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Выполнение ОРУ в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многоскоки. Перепрыгивание через предметы. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность, метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков и поворотов.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

**Соревновательная деятельность - 8 часов**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Обучающиеся закрепляют: основы взаимодействия игроков во время игры, понятие развития игровой комбинации, понятия оборонительная и наступательная игра, правила безопасного ведения двусторонней игры.

Участие обучающихся в соревнованиях: межгрупповых, городских, районных.

По окончанию соревнований педагог проводит анализ прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны встречи, причины неудач.

Обучающиеся приобретают на занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера- преподавателя и судьи.

**Итоговая аттестация – 4 часа**

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (базовый уровень).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК - 250 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Сентябрь** | | | | | **Октябрь** | | | | | | **Ноябрь** | | | | | | | | | **Декабрь** | | | | | **Январь** | | | | | | | **Февраль** | | | | | |  |
| Неделя | 2  -  8 | 9  -  15 | 16  -  22 | 23  -  29 | 30 | 1  -  6 | 7  -  13 | 14  -  20 | 21  -  27 | | 28  -  31 | 1  -  3 | | 4  -  10 | 11  -  17 | | | 18  -  24 | | 25  -  30 | 2  -  8 | 9  -  15 | 16  -  22 | 23  -  29 | 30  -  31 | 1  -  5 | 6  -  12 | 13  -  19 | | 20  -  26 | | 27  -  31 | 1  -  2 | 3  -  9 | | 10  -  16 | 17  -  23 | 24  -  28 |  |
| Учебные дни | 2  4  6 | 9  11  13 | 16  18  20 | 23  25  27 | 30 | 2  4 | 7  9  11 | 14  16  18 | 21  23  25 | |  |  | | 6  8 | 11  13  15 | | | 18  20  22 | | 25  27  29 | 2  4  6 | 9  11  13 | 16  18  20 | 23  25  27 | 30 |  |  | 13  15  17 | | 20  22  24 | | 27  29  31 |  | 3  5  7 | | 10  12  14 | 17  19  21 | 24  26  28 |  |
| Выходные дни | 3  5  7  8 | 10  12  14  15 | 17  19  21  22 | 24  26  28  29 |  | 1  3  5  6 | 8  10  12  13 | 15  17  19  20 | 22  24  26  27 | |  |  | | 4  5  7  9  10 | 12  14  16  17 | | | 19  21  23  24 | | 26  28  30 | 3  5  7  8 | 10  12  14  15 | 17  19  21  22 | 24  26  28  29 | 31 |  |  | 14  16  18  19 | | 21  23  25  26 | | 28  30 | 1  2 | 4  6  8  9 | | 11  13  15  16 | 18  20  22  23 | 25  27 |  |
| Каникулы |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 28  -  31 | 1  -  3 | |  |  | | |  | |  |  |  |  |  |  | 1  -  5 | 6  -  12 |  | |  | |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Кол-во дней- 13  Продолжительность занятия-2 ч  Итого часов в месяц- 26 | | | | | Кол-во дней- 11  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц- 22 | | | | | | Кол-во дней- 11  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц- 22 | | | | | | | | | Кол-во дней- 13  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц- 26 | | | | | Кол-во дней- 9  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц- 18 | | | | | | | Кол-во дней- 12  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц-24 | | | | | |  |
|  | **Март** | | | | | **Апрель** | | | | | | **Май** | | | | | | | | | **Июнь** | | | | | **Июль** | | | | | | | **Август** | | | | | |  |
| Неделя | 1  -  2 | 3  -  9 | 10  -  16 | 17  -  23 | 24  -  30 | 1  -  6 | 7  -  13 | 14  -  20 | 21  -  27 | 28  -  30 | | 1  -  4 | 5  -  11 | | | 12  -  18 | 19  -  25 | | 26  -  31 | | 2  -  8 | 9  -  15 | 16  -  22 | 23  -  29 | 30 | 1  -  6 | 7  -  13 | 14  -  20 | 21  -  27 | | 28  -  31 | | 1  -  3 | 4  -  10 | 11  -  17 | | 18  -  24 | 25  -  31 |  |
| Учебные дни |  | 3  5  7 | 10  12  14 | 17  19  21 |  | 2  4 | 7  9  11 | 14  16  18 | 21  23  25 | 28  30 | | 2 | 5  7 | | | 12  14  16 | 19  21  23 | | 26  28  30 | | 2  4  6 | 9  11  13 | 16  18  20 | 23  25  27 | 30 |  |  |  |  | |  | |  |  | 11  13  15 | | 18  20  22 | 25  27  29 |  |
| Выходные дни | 1  2 | 4  6  8  9 | 11  13  15  16 | 18  20  22  23 | 24  -  31 | 1  3  5  6 | 8  10  12  13 | 15  17  19  20 | 22  24  26  27 | 29 | | 1  3  4 | 6  8  9  10  11 | | | 13  15  17  18 | 20  22  24  25 | | 27  29  31 | | 1  3  5  7  8 | 10  12  14  15 | 17  19  21  22 | 24  26  28  29 |  |  |  |  |  | |  | |  |  | 12  14  16  17 | | 19  21  23  24 | 26  28  30  31 |  |
| Каникулы |  |  |  |  | 24  -  31 |  |  |  |  |  | |  |  | | |  |  | |  | |  |  |  |  |  | 1  -  6 | 7  -  13 | 14  -  20 | 21  -  27 | | 28  -  31 | | 1  -  3 | 4  -  10 |  | |  |  |  |
|  | Кол-во дней- 9  Продолжительность занятия - 2 ч  Итого часов в месяц- 18 | | | | | Кол-во дней- 13  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц- 26 | | | | | | Кол-во дней- 12  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц- 24 | | | | | | | | | Кол-во дней- 13  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц- 26 | | | | | Кол-во дней- 0  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц- 0 | | | | | | | Кол-во дней- 9  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц-18 | | | | | |  |

**Организационно- педагогические условия реализации программы**

**Материально- техническое обеспечение программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Материально-техническое инвентарь оборудование | | Материально-техническое оснащение | |
| 1. | Мяч волейбольный – 20 шт. | 1. | Зал универсальный- 1 шт. |
| 2. | Мяч футбольный - 1 шт. | 2. | Бассейн большой- 1 шт. |
| 3. | Мяч баскетбольный - 1шт. | 3. | Бассейн малый- 1 шт. |
| 4. | Набивной мяч ( 1 кг.) – 10 шт.  Набивной мяч ( 2-3 кг. ) – 7 шт. | 4. | Стадион с беговыми дорожками- 1 шт. |
| 5. | Утяжелители для рук, ног – 5 пар. | 5. | Защита волейбольных стоек- 2 комплекта |
| 6. | Конусы – 20 шт. | 6. | Вышка для судейства- 2 шт. |
| 7. | Барьер средний – 20 шт. | 7. | Стойки волейбольный -2 комплекта |
| 8. | Скакалка – 20 шт. | 8. | Сетка волейбольная- 2 шт. |
| 9. | Гимнастическая стенка - 1шт. | 9. | Корзина для мячей – 2 шт. |
| 10. | Гимнастические скамейки – 7 шт. | 10. | Стадион для пляжных видов спорта- 1 шт. |
| 11. | Турник навеской - 1шт. | 11. | Футбольное поле- 1 шт. |
| 12. | Гимнастические обручи — 10 шт. | 12. | Тренажерный зал- 1 шт. |
| 13. | Мяч теннисный — 20 шт. |  |  |

**Информационное обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О.  тренера-преподавателя | Направление работы | Должность | Образование | Квалификация | Категория |
| Шевчук Алена Викторовна | Физкультурно- спортивное | Тренер- преподаватель | Высшее.  Образование  педагога соответствует профилю программы | Квалификация  педагога соответствует профилю программы | Соответствие  занимаемой должности |

**Кадровое обеспечение**

**Форма аттестации**

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (базовый уровень).

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (базовый уровень), является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» (базовый уровень).

**Оценочные материалы**

**Программа тестирования по ОФП:**

* Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
* Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
* Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши) руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.
* Бег 30м.(сек). Тест проводится на ровной дорожке. Бег выполняется с высокого старта. Учитывается время преодоления дистанции.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **МАЛЬЧИКИ** | | **11-12 лет** | | | **13-15** | | |
| **Контрольные / оценка**  **нормативы** | | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **О Ф П** | Челночный бег 3х10м(сек) | 9,6 | 10,0 | 10,2 | 9,3 | 9,5 | 9,9 |
| Прыжок в длину с места(см) | 120 | 110 | 105 | 130 | 120 | 110 |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 |
| Бег 30 м (сек) | 6.9 | 7.1 | 7.3 | 6.7 | 6.9 | 7.1 |
| Поднимание туловища из положения лежа (1 мин.) | 40 | 32 | 28 | 45 | 38 | 32 |

* Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется за 1 минуту. Ноги зафиксированы в голеностопном суставе, руки в замке за головой, грудью касаться калений. Фиксируется количество раз.

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися спортивной школы осуществляется администрацией школы, преподавательским составом в соответствии с Уставом.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* наставничество опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиям, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование мероприятия, события | Форма проведения | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Введение в специальность тренер- преподаватель | Проведение для обучающихся  профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя | В течении года |
| 1.2. | Применение навыков судейства на соревнованиях | Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделе | По календарному плану в течении года |
| 1.3. | Работа по повышению профессиональной деятельности обучающихся в избранном виде спорта | Участие обучающихся в проведении мастер- классов, дня открытых дверей в учебных заведениях со спортивным профилем | В течении года |
| 1.4. | Поступление выпускников МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» в профильные спортивные учреждения | Проведение мониторинга поступления обучающихся в профильные спортивные учреждения | По окончании |
| 1.5. | Работа с детьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию | Индивидуальная работа с обучающимися, находящимся в сложных социальных условиях. | В течении года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  - участие обучающихся и тренеров- преподавателей в конкурсах за здоровый образ жизни | В течении года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);  -формирование значимости для спортсмена режим дня и отдыха, сна; | В течении года |
| 2.3 | Развитие активности у обучающихся | Развитие у обучающихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества | В течении года |
| 2.4. | Психологическая подготовка обучающихся перед, во время и после соревнований | Проведение бесед с обучающимися, разбор сильных и слабых сторон противника, проведение психологического тестирования | В течении года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течении года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течении года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течении года |
| 4.2. | Развития креативности у обучающихся | - учить обучающихся действовать самостоятельно, независимо;  - не сдерживать инициативы детей;  - не делать за них то, что они могут сделать (или могут научиться делать) самостоятельно;  - не спешить с вынесением оценочных суждений. | В течении года |
| **5.** | **Работа с родителями** | | |
| 5.1 | Проведение родительских собраний | Проведение тематических родительских собраний на отделении | Не реже  2 раз в год |
| 5.2 | Проведение совместных мероприятий с родителями | Привлечение родителей к организации интересных, насущных мероприятий, спортивных соревнований | В течении года |
| 5.3. | Проведение индивидуальной работы с родителями | Проведение консультаций, личных встреч с родителями обучающихся | По запросу родителей |

**Методические материалы**

**Методика работы по программе:**

1.Особенности организации образовательного процесса- очно.

2.Методы обучения – словесный, наглядный практический и объяснительно-иллюстративный, игровой.

3.Методы воспитания- убеждение, поощрение, упражнение.

**Формы организации образовательного процесса-** индивидуально-групповая.

**Формы организации учебного занятия** - беседа, лекция, практическое занятие, соревнование.

**Педагогические технологии -** индивидуализация обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровье -сберегающая технология.

**Краткое описание структуры занятия:**

1.Подготовительная часть

2.Основная часть

3.Заключительная часть

**В подготовительной части**

Подготовительная часть начинается с разминки. Разминка обеспечивает преодоление периода врабатывания организма. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок. Разминка делится на две части – общую и специальную.

Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.

**Основная часть** занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. Продолжительность основной части составляет 80–85 % времени, отводимого на занятие.

**Заключительная часть** направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние.

В заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление с глубоким дыханием и т.п. В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной на занятии тренировочной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

**Информационно-методические условия реализации Программы**

**Нормативные документы**

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3.Постановление от 04.07.2014г. об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022г. № 1055

5.Официальные правила волейбола 2022г

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | | --- | --- | | **Основная литература** | | |  | Беляев А.В «Волейбол» ТВТ Дивизион- Москва , 2015-360с | |  | Беляев А.В.,Булыкина Л.В., Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион-Москва. 2016- 176с | |  | Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М., 2014 (переизд).. | |  | Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. -М: Ozon.ru, 2014. | |  | Клещев Ю. Волейбол. -М: Ozon.ru, 2014. | |  | Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2014. - 208 c. | |  | Методика обучения игре в волейбол; Человек-Москва, 2015-271с | |  | Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2017. - 56 с. | |  | Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: 2015. - 350с. | | **Дополнительная литература** | | |  | Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические  основы развития физических качеств /Под ред. Е.Н. Захарова,  А.В. Карасёва, А.А. Сафонова и др. М.: Лентос, 2015. - 359 с. | |  | Вострокнутов В.С. Формирование интереса учащихся к занятиям  физической культурой // Методические рекомендации. - Москва: Изд. Регион, 2014. | |  | Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена /В.В. Кузнецов. -М.: Дрофа 2016г. 208 с. | |  | КунянскийВ.А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс — Москва 2013 г.- 184 c | |  | Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней [Текст] / В.В. Марков. - М., 2014. - 225с. | |  | Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: 2016. - 350с. | |  | Чупаха, И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе [Текст]: научно-практический сборник инновационного опыта / И. В. Чупаха, Е. З. Путаева. - М., 2015. - 190с. | |  | Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Н.А. Фомин, В.П. Филин. -- М.: Физкультура и спорт, 2017. -- 176 с. | |  | Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков [Текст] / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. - К.: Здоровья, 2017. - 168 с. | |  | [Ушакова Е.В.: Подвижные игры. - Белгород: БелГУ, 201](http://2dip.su/список_литературы/130178)5 | |

**Интернет- ресурсы:**

Сайт Всероссийской федерации волейбола <http://www.volley.ru/>

* 1. Официальные волейбольные правила [volley.ru›documents/466/p1/3896/](https://volley.ru/documents/466/p1/3896/)
  2. Методика обучения технике волейбола <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-voleybola-1378175.html>
  3. <https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2206_Posobie_Pashhenko_A.YU._Krasnikova_O.S._Metod_osnovy_obucheniya_tekhnicheskim_priemam_v_volejjbole_red.pdf>
  4. Развитие физических качеств волейболиста https://multiurok.ru/files/razvitie-fizicheskikh-kachestv-voleibolista.html
  5. История развития волейбола в России [nsportal.ru›…2014/03/08…istoriya…voleybola…rossii](https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2014/03/08/referat-na-temu-istoriya-razvitiya-voleybola-v-rossii)
  6. История возникновения волейбола [sportsfan.ru›sports-academy/summer-sports/…](https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/history-volleyball.html)
  7. Основы гигиены при занятиях физической культурой <https://studopedia.ru/21_27582_osnovi-gigieni-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy.html>
  8. <http://uss.dvfu.ru/e-publications/2018/vozrast_anatomiya_fiziologiya_i_gigiena_2018.pdf>
  9. <https://studwood.net/1038964/pedagogika/rol_mesto_fizicheskoy_kultury_formirovanii_lichnostnyh_kachestv>
  10. Краткие анатомо- физиологические сведения об организме человека

<https://studopedia.ru/28_37694_kratkie-anatomo-fiziologicheskie-svedeniya-ob-organizme-cheloveka.html>

* 1. Влияние физических упражнений на организм человека ttps://infourok.ru/vozdejstvie-fizicheskih-uprazhnenij-na-organizm-cheloveka-referat-po-fizicheskoj-kulture-5369129.html