

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Краснодарский край
Управление по образованию и науке
Администрации муниципального образования городской округ г-к.
Сочи Краснодарского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 6» г. Сочи

«ПРИНЯТО»
на заседании педагогического совета
протокол № 2 от 27.04.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУДО ДЮСШ № 6 г. Сочи
В.В. Хазарджян
приказ от 03.05.2023 г. № 82/01-04

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 25 недель

Возрастная категория: 5 – 17 лет

Тип программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 5598

Разработчики программы:

А.С. Давыдов – заместитель директора по
спортивно-массовой работе МБУДО ДЮСШ № 6 г.
Сочи.

Р.В. Новиков – старший тренер-преподаватель
отделения волейбола МБУДО ДЮСШ № 6 г. Сочи.

г. Сочи
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование	Стр.
1.	Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи образовательной программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	13
2.	Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	14
2.1.	Календарный учебный график	14
2.2.	Условия реализации программы	15
2.3.	Формы аттестации	15
2.4.	Оценочные материалы	17
2.5.	Методические материалы	20
2.6.	Список литературы	23

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Направленность. Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ;
- Уставом МБУДО ДЮСШ № 6 г. Сочи.

Актуальность программы заключается в том, что в процессе её реализации у обучающихся восполняется недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

По разносторонности воздействия на организм волейбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Волейбол активно способствует оздоровлению и закаливанию организма занимающихся, воспитанию физических качеств: дисциплинированности, выдержки, самообладания, смелости, решительности, мужества и моральных качеств: чувства товарищества и коллективизма.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» направлена на:

- содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечению нормального физического развития растущего организма и разносторонней физической подготовленности;
- приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;
- воспитание навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни;
- преодоление проблемы гиподинамии обучающихся.

В наше время в жизни современного школьника гиподинамия (дефицит двигательной активности) считается серьезной проблемой. По этому поводу бьют тревогу педагоги, врачи и ученые. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в целом.

Волейбол должен занимать видное место в этой работе, особенно во внеурочное время, т.к. технические приемы, тактические действия и, собственно, сама игра в волейбол включают в себя большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков у школьников.

Отличительные особенности: программа построена по модульному принципу и состоит из двух модулей. Первый модуль направлен на формирование устойчивого интереса у обучающихся к занятиям в спортивной секции и повышение общей физической подготовленности в оздоровительных целях и соответствующем объеме.

Второй модуль предполагает более тесное ознакомление с избранным видом спорта, включение элементов специальной физической подготовки, игровую практику и приобретение соревновательного опыта.

Новизна программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию занятия спортом являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека.

Новизна может также касаться отдельных компонентов образовательной программы, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии.

Данная общеобразовательная программа предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельная категория обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта

Адресат программы.

Программа рассчитана на всех интересующихся волейболом в возрасте с 5 до 17 лет включительно, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям волейболом.

Для зачисления сдача вступительных тестов не предусмотрена.

Доступность реализации программы для различных категорий воспитанников: возможно участие в реализации программы талантливых детей (одаренных, мотивированных), детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Уровень программы: ознакомительный.

Объем программы: 148 часов

Срок освоения программы: 25 недель: 11 недель на освоение первого модуля и 14 недель на освоение второго модуля.

Форма обучения – очная, очно-дистанционная с применением дистанционных технологий (ДОТ), электронного обучения (ЭО).

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; электронная почта; облачные сервисы; СМС.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Допустимый режим обучения по программе представлен в Таблице 1.

Таблица 1.

Возраст обучающихся	Недельная нагрузка	Количество занятий в неделю	Допустимый режим занятий	Количество учебных недель	Итого часов в год
5-17 лет	не более 6-ти часов	не более 3-х	не более 2-х часов в день	25 недель	148 часов

Особенности организации образовательного процесса.

Форма организации процесса: учебно-тренировочные занятия в группах, контрольные игры, тестирование (промежуточная и итоговая аттестация).

Тип занятий: подача нового материала, закрепление полученных знаний, повторение и усвоение пройденного, применение полученных знаний и навыков, комбинированный.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, исследовательский, игровой.

Особенности формирования групп представлены в Таблице № 2

Таблица № 2.

Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы при объединении групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
5	15	15-18	25	6

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: Формирование потребности в ЗОЖ, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия волейболом.

Задачи

Образовательные:

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам игры в волейбол; овладеть знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.
- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Развивающие:

- Развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- Развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и волейболом;
- Развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
- Развивать у детей стремление и желание к самовыражению, через игру в волейбол;

Воспитательные:

- Воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества у ребенка;
- Способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

1.3. Содержание программы

Учебный план (Таблица № 3)

Таблица № 3

№ п\п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1					
1.	Теоретическая подготовка	3	3	-	беседа
2.	Общая физическая подготовка	22	1	21	диагностика
3.	Специальная физическая подготовка	18	1	17	диагностика
4.	Технико-тактическая подготовка	19	2	17	диагностика
5.	Промежуточный контроль	2	1	1	контрольные нормативы, диагностика
Всего часов в Модуле 1		64	8	56	
Модуль 2					
1.	Теоретическая подготовка	3	3	-	беседа
2.	Общая физическая подготовка	28	1	27	диагностика
3.	Специальная физическая подготовка	20	1	19	диагностика
4.	Технико-тактическая подготовка	31	2	29	диагностика
5.	Итоговая аттестация	2	1	1	контрольные нормативы, диагностика
Всего часов в Модуле 2		84	8	76	
Всего часов		148	16	132	

Содержание учебного плана.

1. Теоретическая подготовка

Темы: Физическая культура и спорт в России. Развитие волейбола в России и за рубежом. Строение и функции организма человека. Основы самостоятельной физической подготовки. Гигиенические знания и навыки.

2. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Практическая часть. Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две, три шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды перестроения в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса из различных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки руками на месте и в ходьбе.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы.

Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивания, отжимания, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладка груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег на дистанциях от 30 до 100 метров. Бег по наклонной плоскости. Бег за лидером.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения с партнером. Наклоны, повороты. Гимнастические упражнения.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения ногами и руками. Перекаты, кувырки. Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Жонглирование мячами, метание мячей в подвижную и

неподвижную цель. Упражнения для развития скоростносиловых качеств. Прыжки через препятствия, планку, в длину с места и разбега. Прыжки с ноги на ногу. Комбинированные эстафеты. Метание различных предметов и снарядов. Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на дистанцию от 500 до 1000 м. Кроссы. Марш-броски. Различные спортивные игры.

3. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.

Практическая часть.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий: бег с остановками и изменением направления на 5 и 10 метров; челночный бег – передвижение приставными шагами; специальные эстафеты с выполнением заданий (падение, пережат, имитация передачи в стойке, прыжок и др.) в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести: приседание с прыжком вверх; упражнения с отягощениями; многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении, с преодолением препятствий; прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами; прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки и др.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями; передвижение на руках в упоре лежа, ноги удерживает партнер; многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля, на дальность.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

4. Техническо-тактическая подготовка

Техника нападения.

- перемещения и стойки: стойка основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шага; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

- передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой; в парах.

- подачи: нижняя прямая, боковая; подача мяча в держателе; в стену; через сетку – расстояние 6 м., 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую, половины площадки.

Техника защиты.

- перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки.

- приём сверху двумя руками: приём мяча после отскока от стены; приём снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах.

Тактическая подготовка

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.

3. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.

5. Игровая подготовка

Теоретическая часть. Название игры, роль играющих и места их расположения, цель и ход игры, а также основные правила. Дозировка нагрузки во время игры осуществляется использованием кратковременных перерывов, увеличением или уменьшением размеров площадки, числа играющих, преодолеваемых дистанций, количества используемого инвентаря.

Практическая часть. Подвижные игры.

«Охотники и утки». Подготовка. Играющие делятся на две команды, одна из которых - «охотники» - становится по кругу (перед чертой), вторая - «утки» - входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч. Содержание игры. По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Тренер может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время.

Правила игры: 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

«Волейбол с воздушными шариками»

Натянуть веревку на высоте 1,2–1,5 м. Связать вместе два воздушных шарика, в которые можно налить по несколько капель воды. По обеим сторонам от веревки располагаются команды по 3–6 человек в каждой. Играющие отбивают шары, пытаясь перебить их на сторону соперника, не давая мячу упасть на своей стороне.

Правила: старайтесь играть дружно, передавая шары тому, кому удобнее отбить их на другую сторону. Команда, на чьей стороне опустились шары, проиграла очко. Ведется счет. Шары нельзя задерживать руками, а только отбивать руками, головой и даже ногой. Задача не дать шарам коснуться пола (земли). Размеры площадки, зависят от количества играющих (от 5х5 до 9х9 м). Одна сторона площадки может быть от 5 до 9 метров.

«Вороны и воробьи»

Две команды становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Тренер произносит по слогам «во-ро-ны» или «во-ро-бьи», вызывая то одну, то другую команду в любом порядке, причем растягивает слова и делает упор на последний слог. Если было сказано «воробьи», то «воробьи» поворачиваются и ловят убегающих «ворон». Если «вороны», то «вороны» поворачиваются и ловят убегающих «воробьев». Правила: Тренер дает командам задания: стоять, сидеть, лежать и т.д., а потом произносит «воробьи» или «вороны». Ведется счет пойманных игроков. Побеждает команда, которая больше поймала игроков.

«Вызов номеров»

Две команды рассчитываются по порядку, выстраиваются на лицевой линии. Тренер выкрикивает номер (1, 2... и т. д.), из обеих команд первые номера бегут в центр площадки и оббегают стул (любой предмет) и бегут за свою лицевую линию. За победу каждого игрока начисляется очко команде, команда набравшая наибольшее число очков побеждает.

Правила: задания разные: бег, любые прыжки. Номер называется четко, в любой очередности. Счет ведется в пользу победителя.

«Космонавт»

Играющие становятся дальше друг от друга. Обговаривается, какую стойку надо принять после приземления: на двух ногах – руки в стороны, на одной – руки в стороны, присед и т.д. Тренер говорит: «Сегодня мы летим на Марс и т.д. Приготовиться к полету, закрыть глаза, кистями рук держать голову. Начинается отсчет: 3, 2, 1 пуск!» Игроки начинают вращаться вокруг себя, по свистку – остановка – руки в стороны, глаза открыты, ноги – по выбору. Небольшой отдых и возвращение на землю. Игра развивает вестибулярный аппарат, внимание.

«Четыре мяча»

Участвуют 2 команды на волейбольной площадке, разделенной волейбольной сеткой, у каждой команды по два мяча. По свистку команды начинают перебрасывать мячи через сетку. Проигрывает та команда; у которой окажется 4 мяча. Счет ведет судья, игра на время. Игра развивает видение площадки, выявляет слабого игрока; быстроту и ловкость.

«Передал – садись»

По сигналу тренера капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим установленным способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со 2-м, 3-м и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Побеждает команда, закончившая передачу мяча первой и не нарушившая правила.

Правило: никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, не поймавший мяча, обязан сбегать за ним, вернуться на свое место и продолжать передачи. Игра усложняется, если последний в колонне игрок, получив от капитана мяч, бежит (ведя мяч) на место капитана, а тот встает в начало колонны.

После этого игрок, стоящий перед колонной, снова обменивается передачами с остальными игроками. Таким образом, в ходе игры каждый побывает в роли капитана. Игра заканчивается, когда начинавший игру снова окажется впереди.

«Самые ловкие»

Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга. Посередине площадки между играющими проводят линию. Водящий встает на линию, по его сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу. Тот, кто поймал мяч, быстро бросает его в водящего. Если промахнется, то встает на линию и начинает водить. Если мяч попадет в водящего, то все играющие разбегаются, а водящий старается запятнать убегающих. Тот, кого он запятнал, встает на место водящего. Если же водящий промахнулся, то встает на линию и продолжает водить.

Правила: 1. Водящему разрешается бегать по линии из одного конца в другой. 2. Водящему разрешается ловить мяч, тогда он меняется местами с игроком, который его посылал. Указания к проведению в зависимости от умений играющих расстояние между командами может быть от 3 до 6 м. Лучше играть мячом средних размеров. Тот, кто ловит мяч, не должен стоять неподвижно. Ему нужно внимательно следить за направлением летящего мяча.

«Летучий мяч»

Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим.

Правила: 1. Играющим разрешается при ловле мяча сходить с места. 2. Играющие не должны задерживать мяч. 3. Водящий не может коснуться мяча, когда он находится в руках игрока.

«Перебежки»

Дети делятся на две равные группы, встают друг против друга на расстоянии 3—4 м и начинают перебрасывать мяч друг другу. Если ребенок не поймал мяч, он переходит в другую команду и встает за игроком, который бросил ему мяч. Выигрывает та команда, в которую больше перешло игроков. Правила 1. Мяч игроки перебрасывают друг другу по порядку. 2. Тот, кто начнет игру, может придумать любое упражнение, а другие должны точно его повторять. Указания к проведению: если в игре принимает участие большое число детей, то нужно дать 2—3 мяча. Взрослый может взять руководство игрой на себя, подсказать детям, какое упражнение они должны выполнить.

«Мини-волейбол».

6. Контрольные игры

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время

проведения и участия в контрольных играх. Правила поведения во время контрольных игр, отношения к соперникам и судьям. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов.

Практическая часть. Участие в контрольных играх.

5. Промежуточная и итоговая аттестация

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные-через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

Предметные результаты:

- знания о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты.

В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Регулятивные УУД.

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД.

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о волейболе;
- формулировать цели и задачи занятий по волейболу;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД.

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию волейбола;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Метапредметные результаты включают:

- изучение обучающимися межпредметных понятий (скорость, сила, амплитуда, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и многое другое) и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных).
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- развитие навыков взаимодействия с другими учащимися;
- развитие физических и морально-волевых качеств личности;
- развитие потребности в систематических занятиях волейболом.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график программы. (Таблица № 4)

- дата начала и окончания учебного периода: 1 модуль – с 1 сентября по 22 ноября 2023 г., 2 модуль – с 8 января по 21 апреля 2024 г.
- количество учебных недель – 25
- итоговая аттестация в конце обучения – апрель

Таблица № 4

Примерный календарный учебный график

Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Количество учебных часов по месяцам							Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	январь	февраль	март	апрель	
	Модуль 1			Модуль 2				
1. Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1		6
2. Общая физическая подготовка	8	8	6	8	6	8	6	50

3. Специальная физическая подготовка	7	6	5	4	6	6	4	38
4. Техничко-тактическая подготовка	8	7	4	7	9	7	8	50
5. Промежуточный контроль и итоговая аттестация			2				2	4
Общее количество часов	24	22	18	20	22	22	20	148
Теоретические занятия								16
Практические занятия								132

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- секундомер;
- свисток.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 15 пролетов.

Кадровое обеспечение программы.

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.3. Формы аттестации

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

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

В рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестовых упражнениях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данной программы.
- выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формы аттестации:

Входящий контроль:

- сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП по окончании первого модуля (июнь).

Итоговая аттестация:

- освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате сдачи нормативов по ОФП, СФП для оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Входящий контроль и итоговая аттестация основываются на индивидуальном подходе к каждому обучающемуся.

Для проведения аттестации педагог готовит: спортивный инвентарь, место проведения тестов, протокол.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий их выполнения для всех обучающихся. В контрольных упражнениях даются 3 попытки, учитывается лучший результат, который затем оценивается по 5-ти бальной шкале.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

2.4. Оценочный материал.

Нормативы по ОФП и СФП считаются выполненными, если обучающийся набрал 18 баллов по итогам сдачи 6 нормативов (Таблица № 5).

Методика выполнения контрольных нормативов при проведении входящего контроля и итоговой аттестации обучающихся.

1. Бег 30 метров с высокого старта.

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. Бег 600, 800 метров.

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Учитывают время выполнения задания.

3. Челночный бег 3 x 10 метров.

Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5см³), спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

4. Прыжки в длину с места (с.м.)

Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

5. Сгибание и разгибание рук на опоре 50 см.

Выполняется из упора рук на гимнастической скамейке (положение кистей рук произвольно), туловище удерживать прямое. Руки сгибать в локтевом суставе до 90°.

6. Метание набивного мяча (1 кг.) вперед из-за головы, (с.м.).

Выполняют из положения стоя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Дальность броска измеряют рулеткой.

Таблица № 5

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по общей и специальной физической подготовки учащихся ДЮСШ-6

№ п/ п	Наименование нормативов	Ед. измер ения	до 8 лет			8 лет			9 лет			10 лет			11 лет			12 лет		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
	Мальчики																			
1.	Бег 30м.	сек.	6,4	6,8	7,0	6,2	6,6	6,8	6,0	6,4	6,6	5,7	6,0	6,3	5,2	5,8	6,0	5,1	5,5	5,9
2.	Бег 800м.	сек.	без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени		
3.	Челночный бег 3х10м.	сек.	8,7	9,9	10,6	8,5	9,7	10,4	8,3	9,5	10,2	8,1	9,3	10,0	7,9	9,1	9,7	7,7	8,9	9,5
4.	Пръжки в длину с места	см.	135	130	125	140	135	130	150	145	140	170	165	160	180	175	170	185	180	175
5.	Стибание и разгибание рук в упоре от пола	кол-во раз	9	8	7	10	9	8	13	12	11	14	13	12	15	14	13	16	15	14
6.	Бросок набивного мяча 1 кг, двумя руками из-за головы	метры	5,5	5	4,5	6	5,5	5	6,5	6	5,5	7	6,5	6	7,5	7	6,5	8	7,5	7
	Девочки																			
1.	Бег 30м.	сек.	6,6	7,0	7,4	6,4	6,8	7,2	6,2	6,6	7,0	6,0	6,2	6,6	5,7	5,9	6,3	5,5	5,8	6,0
2.	Бег 600м.	сек.	без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени		
3.	Челночный бег 3х10м.	сек.	9,7	10,6	11,3	9,8	10,4	11,1	9,5	10,1	10,8	9,2	9,8	10,5	8,9	9,5	10,2	8,6	9,2	9,9
4.	Пръжки в длину с места	см.	130	125	120	135	130	125	145	140	135	165	160	155	170	165	160	175	170	165
5.	Стибание и разгибание рук в упоре от скамейки	кол-во раз	5	4	3	6	5	4	7	6	5	8	7	6	9	8	7	10	9	8
6.	Бросок набивного мяча 1 кг, двумя руками из-за головы	метры	3	2,5	2	3,5	3	2,5	4	3,5	3	4,5	4	3,5	5	4,5	4	5,5	5	4,5

№ п/ п	Наименование нормативов	Ед. измерен ия	13 лет			14 лет			15 лет			16 лет			17 лет		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Ю н о ш и																	
1.	Бег 30 м.	сек.	5,0	5,3	5,6	4,9	5,2	5,4	4,6	4,8	5,1	4,3	4,6	4,9	4,1	4,4	4,7
2.	Бег 800 м.	сек.	без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени		
3.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	7,5	8,3	9,3	7,3	8,1	9,0	7,0	7,7	8,6	6,8	7,6	8,4	6,6	7,5	8,2
4.	Прыжки в длину с места	см.	190	185	180	195	190	185	200	195	190	205	200	195	210	205	200
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола	кол-во раз	17	16	15	20	18	16	24	22	20	30	27	25	38	35	32
6.	Бросок набивного мяча 1 кг, двумя руками из-за головы	метры	8,5	8	7,5	12	10	8	14	12	10	15	13	11	18	16	14
Д е в у ш к и																	
1.	Бег 30 м.	сек.	5,4	5,7	6,0	5,2	5,6	5,8	5,0	5,4	5,7	4,8	5,2	5,5	4,6	5,0	5,3
2.	Бег 600 м.	сек.	без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени		
3.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	8,2	9,0	9,6	8,0	8,6	9,2	7,9	8,2	8,8	7,8	8,1	8,7	7,7	8,0	8,6
4.	Прыжки в длину с места	см.	180	175	170	185	180	175	190	185	180	195	190	185	200	195	180
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки	кол-во раз	11	10	9	14	12	10	16	14	12	19	18	17	21	20	19
6.	Бросок набивного мяча 1 кг, двумя руками из-за головы	метры	6	5,5	5	9	8	7	11	10	9	13	11	10	14	13	12

2.5 Методические материалы.

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке;
используется метод:
- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по волейболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- учебные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- контрольные занятия.

Примерный план - конспект тренировочного занятия (Таблица № 6)

Таблица № 6

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
I.Подготовительная	Разминка: 1. Общая 2. Специальная	Для всех частей занятия: <ul style="list-style-type: none">• время• количество повторений• количество раз и т.п.	Для всех частей занятия: Инвентарь и рекомендации Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п.
II.Основная	Направленность: тематическая или комплексная		
III. Заключительная	Упражнения восстановительного характера		

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях
Первый вид комплексного занятия для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

II. Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

III. Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

Второй вид комплексного занятия для решения задач физической и технической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

II. Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

III. Заключительная часть

1. Подвижная игра: «Салки» или «Воробьи-вороны».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

Третий вид комплексного занятия для решения задач физической и тактической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

II. Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

III. Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Общие требования проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма мешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.
5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

2.6. Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 48 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Литература для педагога:

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2012
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д., Волейбол. - М.: Терра-Спорт: Олимпия пресс, 2005.
5. Железняк Ю.Д., А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников: Волейбол.-М.: Советский спорт,2012.-112с.
6. Клевцов В.А.: Технические приемы игры в волейбол.- Белгород: ПОЛИТЕРРА,2005
7. Костюков В.В.: Пляжный волейбол.-М.: Советский спорт,2005
8. Железняк Ю.Д., Ю.М. Портова - Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. Высш. Пед. Учебн. Заведений - М., 2004
8. Под общ. ред.: А.В. Беляева, М.А. Савина: Волейбол.-М.: СпортАкадем Пресс, 2002
9. Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения.-М.:Академия,2006
10. Муратиди И.К.: Физическая подготовка волейболистов. Старый оскол: Б.И., 2007
12. Куньянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей.-М.: Грааль,2001.-48с.

13. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Суханов А.В.: Техничко-тактическая подготовка волейболистов. -М.,2013
14. Беляева А.В., Булыкина Л.В. Теория и методика тренировки.- М.: «Физкультура и спорт». 2007
15. Титов С.В., Чесноков Ю.Б. Техника игры (методический сборник).-М; Ф.К.,2006
16. Суханов А.В., Фомин Е.В., Булыкина Л.В.: Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. -М,2012
17. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач. Методические рекомендации. В.О. Романенко, Е.В. Фомин. –М: ВФВ, 2012

Литература для родителей и учащихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др.- М.: «Физкультура и спорт». 2005.144 с.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2009.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 2010.
4. Фидлер М. Волейбол. М., 2012 г.
5. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 2012 г.
6. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2010.
7. Энциклопедия «Аванта +», 2012 г.