

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 31.08.2023г. № 1/пс



УТВЕРЖДЕНО
Директором «СШ «Дельфин»
Е.В. Редькиной
Приказ от 31.08.2023г. № 111/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«ВОЛЕЙБОЛ»
(для обучающихся 13-15 лет)

Уровень: базовый -2 (880 часов)
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Богряшов Андрей Эдуардович,
тренер-преподаватель
Лейер Мари́на Андреевна,
руководитель структурного
подразделения «СШ «Дельфин»

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2023г. № 15

г. Арамиль
2023 года

Содержание программы

1. Пояснительная записка	стр. 3-5
<i>Характеристика и краткая история вида спорта</i>	стр. 3-4
<i>Актуальность программы</i>	стр. 4
<i>Адресат программы</i>	стр. 5
<i>Объем и срок освоения программы</i>	стр. 5
<i>Формы обучения, виды и режим занятий</i>	стр. 5
2. Цель и задачи программы	стр. 5-6
3. Содержание программы	стр. 7-18
<i>Учебный план программы</i>	стр. 6
<i>Учебный (тематический) план первого года обучения</i>	стр. 7
<i>Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения</i>	стр. 8-12
<i>Учебный (тематический) план второго года обучения</i>	стр. 13
<i>Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения</i>	стр. 14-18
4. Планируемые результаты освоения программы	стр. 19
5. Комплекс организационно-педагогических условий программы	стр. 19-22
<i>Календарно-учебный график</i>	стр. 19
<i>Материально-техническое обеспечение</i>	стр. 20
<i>Методическое обеспечение Программы</i>	стр. 20-22
<i>Формы аттестации и контроля</i>	стр. 22
6. Список литературы	стр. 23-24
<i>Приложение к программе</i>	стр. 25-26

1. Пояснительная записка

Волейбол - одна из наиболее распространенных и популярных игр в мире, ведущая свою историю еще с Древнего Рима, когда уставшие от сражений легионеры в короткие перерыва отдыха перебрасывали мяч через различные преграды. В современном формате волейбол впервые появился в 1895 г. в США как одна из разновидностей подвижных игр с мячом. Автором игры был преподаватель физической культуры одного из колледжей Вильям Морган.

Сущность игры в волейбол состоит в том, что игроки одной команды перебрасывают мяч руками через сетку на сторону соперника, чтобы он коснулся пределов площадки. Противоположная команда при этом стремится отбить мяч таким образом, чтобы он, не касаясь земли, перелетел через сетку на сторону противника.

Простота правил, несложность спортивного инвентаря, достаточная легкость дозировки нагрузки, обилие разнообразных тактических комбинаций, эмоциональность борьбы, большая зрелищность позволяют заниматься волейболом лицам от школьного до пожилого возраста.

Превращение волейбола в официальную спортивную игру с определенным регламентом и организацией соревнований произошло в период с 1917 по 1925 годы, но широкого распространения до Второй мировой войны на международной арене волейбол не получил.

В 1947 г. была образована Международная федерация волейбола (ФИВБ), в 1948 г. в Риме впервые разыгрывается первенство Европы по волейболу среди мужских команд.

Первый чемпионат Европы для женских команд был проведен в 1949 г. в Праге (Чехословакия).

В 1957 г. на 53-й сессии МОК волейбол был признан олимпийским видом спорта и в 1964 г. впервые включен в программу XVIII Олимпийских игр в Токио (Япония) как для мужских, так и для женских команд.

С 1965 г. проводится розыгрыш Кубка мира среди мужских команд, с 1990 г. - Кубок федераций.

В настоящее время спортивный календарь ФИВБ включает следующие регулярно проводимые, официальные соревнования для мужских и женских команд:

- ✓ волейбольные турниры по программе Олимпийских игр - один раз в четыре года;
- ✓ чемпионат мира - один раз в четыре года, через 2 года после Олимпийских игр;
- ✓ Кубок мира - один раз в четыре года, на следующий год после Олимпийских игр;
- ✓ чемпионат Европы - один раз в два года, каждый нечетный год;
- ✓ Кубок европейских чемпионов, Лига чемпионов, Кубок обладателей кубков - ежегодно для клубных команд.

В нашей стране волейбол появился в начале 1920-х годов среди молодежи центральных городов России и Дальнего Востока.

В 1925 г. в Москве городским советом физкультуры были разработаны и утверждены первые официальные правила, в 1928 г. проводился чемпионат, входящий в программу Первой всесоюзной спартакиады.

В 1932 г. при Всесоюзном совете физической культуры была создана секция волейбола, прообраз будущей Федерации волейбола.

С 1933 г. регулярно начинается проводиться первенство страны (вначале между сборными командами городов, а с 1938 г. между командами спортивных обществ).

Кубок страны по волейболу разыгрывается с 1950 г., а турниры по программе летних спартакиад - с 1956 г.

В настоящее время в нашей стране проводятся следующие соревнования среди мужских и женских команд:

- ✓ чемпионат России среди клубных команд - ежегодно;
- ✓ Кубок России среди команд суперлиги и высшей лиги - ежегодно.

Начало выступлений российских волейболистов на официальных международных соревнованиях относится к 1947 г.

В 1948 г. Всесоюзная секция волейбола стала членом Международной федерации (ФИВБ).

В официальных соревнованиях на первенство мира и Европы сборные команды страны, как мужская, так и женская, начали выступать с 1949 г. и с тех пор являются неоднократными победителями первенств Европы, мира, Олимпийских игр, Кубка мира.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «волейбол» (далее – ДООП, Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **базовый уровень сложности**. На базовом уровне предполагается более углубленное изучение материала по выбранному виду спорта.

Составлена на основании следующих нормативных документов:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Устав СШ «Дельфин».

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни занятия спортом, в частности, волейболом, более чем актуально. 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.

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

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 13-15 лет, прошедших стартовый и/или базовый/1 уровень подготовки по ДООП по виду спорта «волейбол». Так же к обучению допускаются дети, имеющие навыки игры в волейбол на достаточно хорошем любительском уровне.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Возрастные психофизиологические особенности детей

Данный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста у мальчиков происходит в 13 – 14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7 – 9 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметна незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12 – 14 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы.

Объем программы – 880 часов

Срок освоения программы - 2 года

Форма обучения – очная.

Форма организации учебной деятельности может быть: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

Виды занятий: вводные, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 10 часов

Количество занятий в неделю – 5 занятий.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой игры в волейбол.

Задачи:

обучающие:

- ✓ дать обучающимся более глубокие, детальные знания о выбранном виде спорта;

- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ совершенствовать навыки и исполнение технико-тактических приемов в выбранном виде спорта;
- ✓ закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- ✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности;
 - развивающие:*
 - ✓ развивать стойкую мотивацию к регулярным занятиям спортом и, в частности, волейболом;
 - ✓ совершенствовать специальные физические качества необходимые для игры в волейбол;
 - ✓ развивать личностные качества игроков, единство командного духа, стремление к победе, повышению результатов.
 - воспитательные:*
 - ✓ воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
 - ✓ воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;
 - ✓ воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
 - ✓ формировать потребность к ведению здорового образа.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план программы

Год обучения	Трудоемкость программы (количество часов)			Форма промежуточной/итоговой аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Первый	440	46	394	Осуществляется согласно Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по видам спорта Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин»
Второй	440	43	397	
Итого:	880	89	791	

**3.2. Учебный (тематический) план
Первый год обучения**

№	Блок, модуль, тема программы	Количество часов			Форма контроля результата
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		Беседа
2.	Теоретическая подготовка	25	25		
2.1.	Физическая культура и спорт в современной России	2	2		Беседа, устный опрос
2.2.	Основы закаливания организма, ЗОЖ	2	2		Беседа, устный опрос
2.3.	Правила игры в волейбол	15	15		Беседа, устный опрос
2.4.	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта	3	3		Беседа, устный опрос
2.5.	Режим труда и отдыха волейболиста	3	3		Беседа, устный опрос
3.	Общая физическая подготовка	75	3	72	Визуальный контроль, мониторинг
4.	Специальная физическая подготовка	90	3	87	Визуальный контроль, мониторинг
5.	Технико-тактическая подготовка	150	9	141	Визуальный контроль, мониторинг
5.1.	Передачи мяча	20	1	19	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Прием мяча и подачи	20	1	19	Визуальный контроль, мониторинг
5.3.	Подачи мяча	20	1	19	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.	Нападающий удар и блокирование	30	2	28	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.	Тактика защиты	30	2	28	Визуальный контроль, мониторинг
5.6.	Тактика в нападении	30	2	28	Визуальный контроль
6.	Учебно-тренировочные игры с заданиями	55	3	52	Визуальный контроль
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	20		20	Визуальный контроль
8.	Участие в соревнованиях	10		10	Результаты участия
9.	Судейская подготовка	7	1	6	Визуальный контроль
10.	Аттестация обучающихся	6		6	Результаты сдачи контрольных нормативов
	Итого:	440	46	394	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

1. Вводное занятие и ИТБ

Теория: знакомство с целями и задачами программы на учебный год; повторение инструктажей по технике безопасности во время занятий волейболом, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорта, требований к спортивной одежде и обуви.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Физкультура и спорт в России, их роль в современном обществе

Теория: обзор важнейших событий в российской физической культуре и спорте, знакомство с выдающимися достижениями российских спортсменов; примеры влияния занятием спортом на жизнь, здоровье и карьеру человека

Практика: не предусмотрена.

2.2. Основы закаливания организма, ЗОЖ

Теория: углубление знаний о возможностях и вариантах закаливания организма, укрепления иммунитета спортсмена разрешенными способами.

Практика: изучение литературы, просмотры видеоматериалов, применение на практике полученной информации.

2.3. Правила игры в волейбол

Теория: практическое закрепление и расширение теоретических знаний правил игры в волейбол, прав и обязанностей игроков, рассмотрение спорных игровых моментов.

Практика: во время проведения учебных и тренировочных игр.

2.4. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта

Теория: знакомство обучающихся с основными законодательными актами в области физической культуры и спорта.

Практика: знакомство с актуальными приказами Министерства спорта, федеральным стандартом по виду спорта «волейбол».

2.5. Режим труда и отдыха волейболиста

Теория: повторение теории и расширение знаний о принципах питания, тренировочной деятельности и отдыха лиц, занимающихся интенсивными физическими тренировками.

Практика: практическое применение полученных теоретических знаний в повседневной жизни и во время учебно-тренировочных занятий.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: совершенствование полученных обучающимися навыков выполнения упражнений общей физической подготовки.

Практика:

Общеразвивающие упражнения для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером.

Гимнастические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями).

Акробатические упражнения: группировка, перекуты, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.

Упражнения с мячом: броски и ловля мяча, метание малого мяча с разбега, упражнения с мед. боллом.

Прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты, через скакалку.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: совершенствование полученных обучающимися навыков выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Практика:

Упражнения на преодоление собственного веса

✓ для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах (в т.ч. в парах);

✓ для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Упражнения для развития быстроты

✓ рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;

✓ прыжки через скакалку;

✓ рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;

✓ имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;

✓ быстрые перемещения, с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития ловкости и координации движений

✓ одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;

✓ одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90, 180, 270, 360 градусов;

✓ передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м. (первую передачу выполняют над собой, вторую партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед или назад; выполнять 10-15 передач подряд, не теряя мяча);

✓ прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка) с поворотом и без поворота;

✓ передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.). Первый игрок ударяет мяч об пол, второй после отскока мяча от пола должен встать, выйти к мячу и выполнить передачу партнеру.

Упражнения для развития силы

- *мышц кисти:*

✓ сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;

✓ вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;

✓ отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);

✓ броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;

✓ передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (1кг.).

- *мышц плечевого пояса:*

✓ сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;

- ✓ поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;
- ✓ в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием;
- ✓ в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью.

- *мышц ног:*

- ✓ приседания на одной и обеих ногах;
- ✓ выпрыгивания из полу приседа и приседа 4-6 выпрыгиваний за подход;
- ✓ прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;
- ✓ прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;
- ✓ прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;
- ✓ прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
- ✓ прыжки с отягощением веса 3-5 кг.;
- ✓ серии прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития выносливости

- ✓ серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй – прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1мин.;
- ✓ выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар – один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;
- ✓ выполнение 10 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 8,7 и т.д.;
- ✓ серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 5-10;
- ✓ эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

Упражнения для развития гибкости

- ✓ гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);
- ✓ наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.
- ✓ пружинистые выпады вперед и в стороны;
- ✓ вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;
- ✓ размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

5. Техническо-тактическая подготовка

5.1. Передачи мяча

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися основных видов передачи мяча в волейболе.

Практика:

Передача мяча сверху двумя руками:

- ✓ над собой - на месте и после перемещений различными способами;
- ✓ с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения;
- ✓ в парах.

Комбинации из основных элементов техники передачи мяча двумя руками сверху, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3. Передача мяча двумя руками через голову (назад). Передача мяча кулаком через сетку в стойке и прыжке. Передача мяча двумя руками через голову (назад) в прыжке.

5.2. Прием мяча и подачи

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися основных видов приема мяча и приема подачи.

Практика:

Прием мяча сверху двумя руками

- ✓ прием мяча после отскока от стены (расстояние 3-4 м);
- ✓ после подачи партнером через сетку (расстояние 9 м).

Прием мяча снизу

- ✓ прием мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения;
- ✓ в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;
- ✓ прием подачи вверх, сохраняя мяч на своей стороне площадки;
- ✓ прием подачи в сторону площадки соперника;
- ✓ прием в падении с последующим перекатом.

Комбинации из основных элементов техники приема мяча сверху и снизу на месте и после перемещения (прием, передача).

5.3. Подачи мяча

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися основных видов подачи мяча.

Практика: нижняя прямая (боковая) и верхняя прямая подача мяча через сетку – расстояние 3 м, 6 м. Подача в прыжке с разбега.

5.4. Нападающий удар и блокирования

Теория: закрепление у обучающихся навыков использования технико-тактических приемов при игровом нападении.

Практика:

Нападающий удар

- ✓ Прямой нападающий удар;
- ✓ ритм разбега в три шага;
- ✓ ударное движение кистью по мячу: стоя у стены;
- ✓ бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега и удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;
- ✓ удар с передачи.

Блокирование

- ✓ Индивидуальное и групповое блокирование.
- ✓ Одиночное блокирование мячей в зонах 3, 2, 4 в прыжке.

5.5. Тактика защиты

Теория: закрепление у обучающихся навыков защиты при игровом нападении.

Практика:

- ✓ Индивидуальная. Выбор места при приеме подачи; при приеме мяча, направленного соперником через сетку; при блокировании. Выход в зону «удара».
- ✓ Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
- ✓ Система защиты «углом назад».
- ✓ Игра с «либеро».

5.6. Тактика в нападении

Теория: знакомство обучающихся с тактикой игры в нападении.

Практика:

- ✓ Индивидуальные тактические действия. Действия без мяча при выборе места и с мячом при передачах, подачах, атакующих ударах.

✓ Групповые тактические действия. Обучения взаимодействиям игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.

✓ Игровые комбинации: метр, взлёт, волна.

✓ Игра с двумя связующими. Игра с одним связующим

6. Учебно-тренировочные игры с заданиями

Теория: получена ранее.

Практика: двухсторонняя игра в волейбол. Игра по правилам волейбола.

Задания:

1. Удар по мячу наносить только двумя руками снизу;
2. Только нижняя прямая подача; нижняя боковая, верхняя прямая;
3. Игра в определенного игрока (подачи, скидки, нападающие удары);
4. «Выключение» из игры определенного игрока (не подавать, не скидывать, не атаковать в него);
5. Игровые задания с ограниченным числом игроков (1:1, 3:6, 4:6, 4:4) и на укороченных площадках.
6. Игра без ограничения количества ударов на команду с обязательным условием выполнения игровой комбинации.

В зависимости от способностей спортсменов, можно объединить несколько заданий в игре.

7. Физкультурные и спортивные мероприятия

Теория: получена в ходе изучения предыдущих разделов программы.

Практика: участие обучающихся в турнирах, школьных соревнованиях, товарищеских, муниципальных, районных играх по волейболу, участие в сдаче норм ГТО.

8. Участие в соревнованиях

Теория: закрепление на практике изученных правил.

Практика: участие в соревнованиях различного уровня.

9. Судейская подготовка

Теория: повторение и закрепление знаний обучающихся о судейской практике в волейболе.

Практика: судейство на учебно-тренировочных играх.

10. Аттестация обучающихся

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

**3.3. Учебный (тематический) план
Второй год обучения**

№	Блок, модуль, тема программы	Количество часов			Форма контроля результата
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		Беседа
2.	Теоретическая подготовка	23	23		
2.1.	Физическая культура и спорт в современной России	2	2		Беседа, устный опрос
2.2.	Основы Закаливания организма, ЗОЖ	2	2		Беседа, устный опрос
2.3.	Правила игры в волейбол	13	13		Беседа, устный опрос
2.4.	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта	3	3		Беседа, устный опрос
2.5.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	3	3		Беседа, устный опрос
3.	Общая физическая подготовка	75	3	72	Визуальный контроль, мониторинг
4.	Специальная физическая подготовка	90	3	87	Визуальный контроль, мониторинг
5.	Технико-тактическая подготовка	150	9	141	Визуальный контроль, мониторинг
5.1.	Передача мяча	20	1	19	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Прием мяча и подачи	20	1	19	Визуальный контроль, мониторинг
5.3.	Подачи мяча	20	1	19	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.	Нападающий удар и блокирование	30	2	28	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.	Тактика защиты	30	2	28	Визуальный контроль
5.6.	Тактика в нападении	30	2	28	Визуальный контроль
6.	Учебно-тренировочные игры с заданиями	52	2	50	Визуальный контроль
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	20		20	Визуальный контроль
8.	Участие в соревнованиях	15		15	Результаты участия
9.	Судейская подготовка	7	1	6	Визуальный контроль
10.	Аттестация обучающихся	6		6	Результаты сдачи контрольных нормативов
	Итого:	440	43	397	

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

1. Вводное занятие и ИТБ

Теория: знакомство с целями и задачами программы на учебный год; повторение инструктажей по технике безопасности во время занятий волейболом, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорта, требований к спортивной одежде и обуви.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Физкультура и спорт в России, их роль в современном обществе

Теория: обзор важнейших событий в российской физической культуре и спорте, знакомство с выдающимися достижениями российских спортсменов; примеры влияния занятием спортом на жизнь, здоровье и карьеру человека

Практика: не предусмотрена.

2.2. Основы закаливания организма, ЗОЖ

Теория: углубление знаний о возможностях и вариантах закаливания организма, укрепления иммунитета спортсмена разрешенными способами.

Практика: изучение литературы, просмотры видеоматериалов, применение на практике полученной информации.

2.3. Правила игры в волейбол

Теория: практическое закрепление и расширение теоретических знаний правил игры в волейбол, прав и обязанностей игроков, рассмотрение спорных игровых моментов.

Практика: во время проведения учебных и тренировочных игр.

2.4. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта

Теория: знакомство обучающихся с основными законодательными актами в области физической культуры и спорта.

Практика: знакомство с актуальными приказами Министерства спорта, федеральным стандартом по виду спорта «волейбол».

2.5. Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)

Теория: знакомство обучающихся с данным понятием, влиянием и последствиями для здоровья и карьеры спортсмена.

Практика: обзор и анализ статей и литературы по данному вопросу, прохождение семинаров и сдача тестов на онлайн-площадках.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: совершенствование полученных обучающимися навыков выполнения упражнений общей физической подготовки, повторение теории о значимости ОФП в формировании физического здоровья спортсмена.

Практика:

Общеразвивающие упражнения для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером.

Гимнастические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями).

Акробатические упражнения: группировка, перекувырки, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.

Упражнения с мячом: броски и ловля мяча, метание малого мяча с разбега, упражнения с мед. боллом.

Прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты, через скакалку.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: совершенствование полученных обучающимися навыков выполнения упражнений специальной физической подготовки, повторение теории о значимости СФП в данном виде спорта.

Практика:

Упражнения на преодоление собственного веса

✓ для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах (в т.ч. в парах);

✓ для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Упражнения для развития быстроты

✓ рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;

✓ прыжки через скакалку;

✓ рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;

✓ имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;

✓ быстрые перемещения, с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития ловкости и координации движений

✓ одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;

✓ одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90, 180, 270, 360 градусов;

✓ передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м. (первую передачу выполняют над собой, вторую партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед или назад; выполнять 10-15 передач подряд, не теряя мяча);

✓ прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка) с поворотом и без поворота;

✓ передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.). Первый игрок ударяет мяч об пол, второй после отскока мяча от пола должен встать, выйти к мячу и выполнить передачу партнеру.

Упражнения для развития силы

- *мышц кисти:*

✓ сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;

✓ вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;

✓ отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);

✓ броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;

- ✓ передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (1кг.).
- *мышц плечевого пояса:*
- ✓ сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;
- ✓ поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;
- ✓ в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием;
- ✓ в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью.
- *мышц ног:*
- ✓ приседания на одной и обеих ногах;
- ✓ выпрыгивания из полу приседа и приседа 4-6 выпрыгиваний за подход;
- ✓ прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;
- ✓ прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;
- ✓ прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;
- ✓ прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
- ✓ прыжки с отягощением веса 3-5 кг.;
- ✓ серии прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития выносливости

- ✓ серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй – прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1мин.;
- ✓ выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар – один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;
- ✓ выполнение 10 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 8,7 и т.д.;
- ✓ серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 5-10;
- ✓ эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

Упражнения для развития гибкости

- ✓ гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);
- ✓ наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.
- ✓ пружинистые выпады вперед и в стороны;
- ✓ вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;
- ✓ размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

5. Техническо-тактическая подготовка

5.1. Передачи мяча

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися основных видов передачи мяча в волейболе.

Практика:

Передача мяча сверху двумя руками:

- ✓ над собой - на месте и после перемещений различными способами;
- ✓ с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения;
- ✓ в парах.

Комбинации из основных элементов техники передачи мяча двумя руками сверху, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3. Передача мяча двумя руками через голову (назад). Передача мяча кулаком через сетку в стойке и прыжке. Передача мяча двумя руками через голову (назад) в прыжке.

5.2. Прием мяча и подачи

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися основных видов приема мяча и приема подачи.

Практика:

Прием мяча сверху двумя руками

- ✓ прием мяча после отскока от стены (расстояние 3-4 м);
- ✓ после подачи партнером через сетку (расстояние 9 м).

Прием мяча снизу

- ✓ прием мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения;
- ✓ в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;
- ✓ прием подачи вверх, сохраняя мяч на своей стороне площадки;
- ✓ прием подачи в сторону площадки соперника;
- ✓ прием в падении с последующим перекатом.

Комбинации из основных элементов техники приема мяча сверху и снизу на месте и после перемещения (прием, передача).

5.3. Подачи мяча

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися основных видов подачи мяча.

Практика: нижняя прямая (боковая) и верхняя прямая подача мяча через сетку – расстояние 3 м, 6 м. Подача в прыжке с разбега (силовая, планирующая).

5.4. Нападающий удар и блокирования

Теория: закрепление у обучающихся навыков использования технико-тактических приемов при игровом нападении.

Практика:

Нападающий удар

- ✓ Прямой нападающий удар;
- ✓ ритм разбега в три шага;
- ✓ ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, в принимающего партнера;
- ✓ бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега и удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;
- ✓ удар с передачи.

Блокирование

- ✓ Индивидуальное и групповое блокирование.
- ✓ Групповое блокирование мячей в зонах 3, 2, 4 в прыжке.

5.5. Тактика защиты

Теория: закрепление у обучающихся навыков защиты при игровом нападении.

Практика:

- ✓ Индивидуальная. Выбор места при приеме подачи; при приеме мяча, направленного соперником через сетку; при блокировании. Выход в зону «удара».
- ✓ Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
- ✓ Система защиты «углом назад».
- ✓ Игра с «либеро».

5.6. Тактика в нападении

Теория: знакомство обучающихся с тактикой игры в нападении.

Практика:

- ✓ Индивидуальные тактические действия. Действия без мяча при выборе места и с мячом при передачах, подачах, атакующих ударах.
- ✓ Групповые тактические действия. Обучения взаимодействиям игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.
- ✓ Игровые комбинации: метр, взлёт, волна.
- ✓ Игра с двумя связующими. Игра с одним связующим

6. Учебно-тренировочные игры с заданиями

Теория: получена ранее.

Практика: двухсторонняя игра в волейбол. Игра по правилам волейбола.

Задания:

4. Удар по мячу наносить только двумя руками снизу;
5. Только нижняя прямая подача; нижняя боковая, верхняя прямая;
6. Игра в определенном игрока (подачи, скидки, нападающие удары);
7. «Выключение» из игры определенного игрока (не подавать, не скидывать, не атаковать в него);
8. Игровые задания с ограниченным числом игроков (1:1, 3:6, 4:6, 4:4) и на укороченных площадках.
9. Игра без ограничения количества ударов на команду с обязательным условием выполнения игровой комбинации.

В зависимости от способностей спортсменов, можно объединить несколько заданий в игре.

7. Физкультурные и спортивные мероприятия

Теория: получена в ходе изучения предыдущих разделов программы.

Практика: участие обучающихся в турнирах, школьных соревнованиях, товарищеских, муниципальных, районных играх по волейболу, участие в сдаче норм ГТО.

8. Участие в соревнованиях

Теория: закрепление на практике изученных правил.

Практика: участие в соревнованиях различного уровня.

9. Судейская подготовка

Теория: повторение и закрепление знаний обучающихся о судейской практике в волейболе.

Практика: судейство на учебно-тренировочных играх.

10. Аттестация обучающихся

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

По окончании Программы обучающиеся будут
УВЕРЕННО ЗНАТЬ:

- ✓ правила игры и соревнований, имена лучших спортсменов в своем виде спорта;
- ✓ о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- ✓ правила и способы закаливания, ведения здорового образа жизни;
- ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта и правила личной гигиены спортсмена;
- ✓ о вреде для организма и последствиях для спортивной карьеры применения допинга;
- ✓ основные нормативные акты, регулирующие деятельность вида спорта «волейбол».

УМЕТЬ:

- ✓ выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ уверенно использовать в игровой деятельности изученные тактические и технические приемы волейбола;
- ✓ играть в волейбол с соблюдением всех правил.

Личностные результаты:

- ✓ воспитание у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты

- ✓ умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- ✓ умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- ✓ умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- ✓ понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

5. Комплекс организационно-педагогических условий программы

5.1. Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество часов в неделю/год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
1 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	10/440	5 раз в неделю по 2 часа**	В соответствии с установленными государственными праздничными днями и календарным учебным графиком СШ «Дельфин» на текущий учебный год
2 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	10/440	5 раз в неделю по 2 часа**	

* *программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины до конца августа).

** допускается увеличение времени занятия до 3 академических часов (с уменьшением количества раз в неделю)

5.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение:

- ✓ спортивный зал;
- ✓ волейбольная сетка;
- ✓ игровая форма (спортивная форма соревновательная);
- ✓ волейбольные мячи;
- ✓ набивные мячи;
- ✓ скакалки;
- ✓ эспандеры ленточные;
- ✓ компрессор для накачивания мячей;
- ✓ стойки, разметочные фишки и конусы;
- ✓ гимнастические маты;
- ✓ секундомер;
- ✓ свисток.

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

Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими высшее или среднее профессиональное образование по направлению «физическая культура».

Дидактические материалы: аудио и видео материалы, дидактические карточки, плакаты с изображением упражнений.

Методическое обеспечение Программы

В учебно-тренировочном процессе используются следующие педагогические технологии: игровые, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие и ИКТ-технологии.

1) *Игровые технологии* включают достаточно обширную группу приемов и форм разных спортивных и педагогических игр. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования к учебно-тренировочной деятельности. Элементы игровых технологий используются, как правило, в заключительной части учебно-тренировочных занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

2) *Здоровьесберегающие технологии* являются наиболее значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок. Применение данной технологии способствует снижению вероятности травм на занятиях, способствует снижению усталости после физической нагрузки, укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Применение данной технологии включает в себя в том числе знакомство с результатами медицинских осмотров детей, учет полученной информации в работе с обучающимися, помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и их семьи в целом, создание здорового психологического климата на тренировках.

3) *Личностно-ориентированные технологии.* Современные условия и требования к учебному процессу невозможно представить без учета личностных физических и психологических качеств обучающегося. В выборе форм, содержания и методов работы

учитывается возраст, пол обучающихся, состояние здоровья, уровень подготовленности и индивидуальные особенности обучающегося. При применении данной технологии появляется возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

4) *Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)*. Использование Интернет-ресурсов для максимальных результатов в теоретических аспектах преподавания (презентации, обучающие видеоролики и т.д.). Презентаций и видеоролики (You Tube), высылаются на Ватсапп, Вайбер родителям обучающихся.

Основные принципы обучения, используемые при реализации Программы:

- ✓ **Принцип сознательности и активности:** без понимания сущности обучения технике, тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приемов волейбола прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.
- ✓ **Принцип наглядности:** при создании правильного представления о волейболе (о технических приемах или тактических действиях) у обучающихся появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.
- ✓ **Принцип доступности и индивидуализации:** все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.
- ✓ **Принцип систематичности:** регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.
- ✓ **Принцип прогрессирувания:** усложнение заданий, увеличение объема нагрузок обеспечит рост технико-тактического мастерства обучающихся волейболу.

Методы обучения, используемые при реализации Программы

При обучении волейболу используются следующие методы: словесный, наглядный, практический, зеркальный.

Словесный метод: описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др. С помощью этого метода тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь повышает эффективность применения этого метода.

Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Анализ и обсуждение применяется при разборе допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др.

Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом.

Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.

Наглядный метод: показ упражнений и техники, использование учебных наглядных пособий и применение жестикуляции. Использование наглядного метода помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

Практический метод (метод упражнений). Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями. Все упражнения, используемые в процессе обучения волейболу, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники игры в волейбол в целом.

5.3. Формы аттестации и контроля

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

Текущий контроль - одна из составляющих оценки качества освоения образовательных программ, направлен на проверку тренером-преподавателем знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися общеобразовательной программы).

Промежуточная аттестация – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя годовое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося по итогам завершения освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

6. Список использованной литературы

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2012.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2002 (ГНП), 2004 (УТТ), 2006 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2016 г.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
9. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013. 10.Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист».М.:«ФКиС», 1979 .
11. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2009.
12. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2015.
13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
14. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2012.
17. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста».«ФК и С», 1969 г.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997., Украина, переизд 2017.
18. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2019.
19. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2014 г.
20. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2005.
21. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, Изд 8 «Беларусь», 2016 г.
22. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013 г.
23. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1999 г.

Литература для обучающихся:

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.
2. Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.
3. Губа В.П., Булькина Л.В., Пустошило П.В., Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. Спорт . 2019.
4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019.
5. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ 2013.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2015.144 с.
7. Тертычная В., Тертычный А. Волейбол для12-13 летних Новосибирский государственный технический университет. 2018.
8. Теория и практика. Волейбол. Учебник. Изд.Спорт. 2019
9. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.

10. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015.

11. Фомин Е.В., Булыкина, Л.В.Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов.Спорт.2018.

Интернет -ресурсы <https://volleyflyball.ru>

<https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-volleybol-526681.html>

<http://www.volley.ru/>

<https://tvou-volleyball.ru/category/obuchenie/>

<https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

https://yandex.ru/video/preview?filmId=11600694458176611028&parent-reqid=1602191474947763-1575747734710998073700109-production-app-host-150&path=wizard&text=обучающий+сайт+волейболу&wiz_type=vital

[sas-web-yp](#)

ВОЛЕЙБОЛ-БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ/2						
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши		девушки	
			1-й год обучения	2-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 60 м (с)	5	8,8	8,6	9,2	8,8
		4	9	8,8	9,4	9
		3	9,2	9	9,7	9,3
		2	9,5	9,2	10	9,6
		1	9,8	9,5	10,4	9,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	23	24	14	15
		4	22	23	13	14
		3	21	22	12	13
		2	20	21	11	12
		1	19	20	10	11
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	5	14	15	15	16
		4	12	13	13	14
		3	10	11	11	12
		2	8	9	9	10
		1	6	7	7	8
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	205	215	190	200
		4	200	210	185	195
		3	195	205	180	190
		2	190	200	175	185
		1	185	195	170	180
5	Подъем туловища из положения лежа на полу (пресс) кол-во раз	5	30	30	25	25
		4	28	28	23	23
		3	27	27	22	22
		2	26	26	21	21
		1	25	25	20	20
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Челночный бег 5x6 м (с)	10	8,5	8,1	9	8,7
		9	8,8	8,4	9,3	9
		8	9,1	8,7	9,6	9,3
		7	9,4	9	9,9	9,6
		6	9,7	9,3	10,2	9,9
		5	10	9,6	10,5	10,2
		4	10,3	9,9	10,8	10,5
		3	10,6	10,2	11,1	10,8
		2	10,9	10,5	11,4	11,1
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	10	15,5	16,5	13,5	14,5
		9	15	16	13	14
		8	14,5	15,5	12,5	13,5

		7	14	15	12	13
		6	13,5	14,5	11,5	12,5
		5	13	14	11	12
		4	12,5	13,5	10,5	11,5
		3	12	13	10	11
		2	11,5	12,5	9,5	10,5
		1	11	12	9	10
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	10	58	63	55	58
		9	56,	61	53	56
		8	54	59	51	54
		7	52	57	49	52
		6	50	55	47	50
		5	48	53	45	48
		4	46	51	43	46
		3	44	49	41	44
		2	42	47	39	42
		1	40	45	37	40
4	Техническое мастерство (обязательная техническая программа)	10	50	50	50	50
		9	48	49	48	49
		8	46	48	46	48
		7	44	47	44	47
		6	40	46	40	46
		5	38	45	38	45
		4	36	43	36	43
		3	34	41	34	41
		2	32	39	32	39
		1	30	37	30	37

№	Техническое мастерство	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.
1	Вторая передача: -из зоны 3 в зону 4 (10 попыток)	4	6	7
2	Вторая передача мяча: -из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)	4	6	7
3	Подача на точность: -1/2 площадки (зона по выбору) (10 попыток)	4	6	7
4	Нападающий удар: - из зоны 4 в зону 5 (5 попыток)	2	3	4
	Нападающий удар: -из зоны 2 в зону 1 (5 попыток)	2	3	4
5	Передача снизу двумя руками: -из зоны 1 к сетке (10 попыток); -из зоны 5 к сетке (10 попыток)	4	6	8

Примечание: за каждое правильно выполненное действие начисляется 1 балл.
Максимальное количество возможных баллов равно 50.