

Управление образования администрации муниципального района «Прилузский»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Муниципальный центр дополнительного образования Прилузского района»

*Рекомендовано методсоветом
МБУДО «МЦДО Прилузского
района»
от 01 сентября 2025 г.
Протокол № 1*

*Утверждено приказом
директора МБУДО «МЦДО
Прилузского района»
М.В.Москаленко
№ 169-од от 01 сентября 2025 г.*

*Принята на заседании
педагогического совета МБУДО
«МЦДО Прилузского района»
от 01 сентября 2025 г.
Протокол №1*

**Дополнительная общеобразовательная программа
Дополнительная общеразвивающая программа**

«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся 8 – 17 лет
Срок реализации: 8 лет

Разработчик:
Панюкова Екатерина Викторовна,
педагог дополнительного образования
Панюков Сергей Борисович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последние годы в нашем обществе произошли серьезные изменения. С одной стороны, усложнились социально-экономические условия, и на первый план выходит подготовка детей к будущей взрослой жизни, ранняя профессионализация и социальная адаптация. Но, с другой стороны, общественная система все больше диктует обращение к человеку, к личности ребенка.

Эти глубинные изменения не могли не отразиться на такой чуткой и отзывчивой сфере нашего общества, как дополнительное образование. Именно дополнительное образование является той нишей, где ребенок может реализовать свои потребности и интересы, проявить самостоятельность и ответственность; сформироваться как личность. Одним из способов самовыражения является занятия физической культурой и спортом.

Одним из популярных во всем мире и в нашей стране видов спорта является волейбол, который собирает огромное количество болельщиков на стадионах и миллионную аудиторию у экранов телевизоров. Это не могло ни дать нужного эффекта - дети охотно идут и записываются в волейбольные секции.

Благодаря своей доступности волейбол пользуется большой популярностью у детей. Занятия волейболом развивают основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость и выносливость. Учитывая тот факт, что в волейбол можно играть на обычных площадках и в залах; с меньшим количеством игроков; по упрощенным правилам и с усилением требований к мерам безопасности во время игры (правила игры в волейбол ограничивают силовую борьбу), он является хорошим физкультурно-оздоровительным средством.

Актуальность программы соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Программа для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Адресат программы. Данная программа «Волейбол» предназначена для объединений дополнительного образования, где проводятся занятия для учащихся, имеющих склонность к занятиям различного вида спорта. Программа рассчитана на девочек 8-17 лет, которые принимаются без специального отбора.

Уровень программы «Волейбол» базовый.

Объем программы программа, с учетом 36 учебных недель, рассчитана:

- на первом году обучения – 198 часов в год.
- на втором и последующих – 216 часов в год.

Срок освоения программы составляет 8 лет.

Режим занятий – 3 занятия в неделю по 2 академических часа.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся по 2 часа 3 раза в неделю. Включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

В объединении занимаются все желающие дети указанного возраста при наличии медицинской справки и заявления от родителей.

При разработке программы использованы следующие дидактические пособия:

- физкультурно-оздоровительные программы для детей (Выпуск №7, Комплексная физкультурно-оздоровительная образовательная программа).
- программное обеспечение занятий физической культурой для детей в учреждении

дополнительного образования (Выпуск №3, Содержание физкультурных занятий);

Помимо этого нами были разработаны и реализованы на практике:

- метод психологического стимулирования детей к дальнейшему росту в спортивном и человеческом аспектах (использование эффекта наличия харизмы тренера-преподавателя и его личностных качеств, положительные вербальные установки на успех);
- приоритетные направления в развитии детей занимающихся в спортивном объединении, исходя из их существующих интересов и потребностей (индивидуальный подход к каждому ребенку).

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в приобретении обучающимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

Цель программы: Развитие стойкого интереса к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни через овладение техникой игры в волейбол.

Задачи:

образовательные:

- Обучить навыкам и умениям в выполнении различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам игры в волейбол;
- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подвижных игр и соревнований;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

развивающие:

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- 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;
- Повысить сопротивляемость организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды;
- Развивать у детей стремление и желание к самовыражению через игру волейбол;

воспитательные:

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

Характеристика программы:

- Тип - дополнительная образовательная программа
- Направленность – физкультурно-спортивная
- Вид - модифицированная

Классификация:

- По характеру деятельности – спортивно-оздоровительная
- По возрастному принципу – разновозрастная
- По масштабу действий – учрежденческая
- По времени реализации – 8 лет
- По полу – девушки

Из расчета нагрузки на 36 недель

Год обучения	1	2	3	4	5	6	7	8
Возраст обучающихся	8-10	10-12	11-13	12-15			15-16	16-17
Учебная нагрузка (ч/год)	198	216	216	216	216	216	216	216
Распределение час/нед.	5.5	6	6	6	6	6	6	6

Учебно-тематический план

В учебном плане отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки. Распределение времени в учебно-тематическом плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки, а также закономерности становления спортивной формы и календарем соревнований.

Распределение учебных часов по годам обучения

№	наименование	Год обучения							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Практическая подготовка:								
	Общая физическая подготовка	80	85	70	75	70	60	55	50
	Специальная физическая подготовка	40	40	45	50	55	55	60	60
	Тактическая подготовка	10	10	10	20	20	25	22	25
	Техническая подготовка	17	20	20	25	25	25	25	27
	Игровая и соревновательная подготовка	10	10	10	15	15	20	20	20
	Воспитательная и психологическая подготовка	5	8	8	8	8	8	8	8
	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5	5	5	5	5
	Тесты, КИ	8	8	8	8	8	8	8	8
Всего часов/год		198	216	216	216	216	216	216	216

Содержание изучаемого курса

1 г.о.

Физическая подготовка (ОФП)

1. игры
2. эстафеты
3. блоки (комплексы различной направленности)

Техническая подготовка

1. перемещения и стойки
2. передачи
3. подачи
4. прием сверху двумя руками
5. прием снизу двумя руками

Тактическая подготовка

1. индивидуальные действия
2. групповые действия
3. командные действия

Теоретическая подготовка

1. вводная часть
2. установка и разбор тренировок и игр
3. краткие сведения о строении и функциях организма
4. гигиенические знания и навыки

Воспитательная и психологическая работа

1. Развитие восприятия
2. формирование личности игрока

Игровая и соревновательная подготовка

1. учебные игры
2. контрольные игры
3. соревнования внутри группы

Контрольные нормативы

Содержание:

Техническая подготовка:

1. Перемещения, стойки: основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой – на месте и после перемещения, с набрасыванием партнера – на месте и после перемещения; в парах, в треугольнике; зоны: 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность собственного подбрасывания и партнера.
3. Подачи: нижняя прямая, подача в держателе (подвешенного на шнуре), в стену – расстояние 6-9 м., отметка на высоте 2 м., через сетку – расстояние 6м., 9м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, в правую, левую половины площадки.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя у стенки, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку; удар по мячу через сетку, подброшенному партнером.
5. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м.); после броска партнером через сетку (4-6 м.); прием нижней прямой подачи.
6. Прием снизу двумя руками: прием мяча брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед – вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; жонглирование стоя на месте и в движении; прием подачи.
7. Блокирование: одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком»; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка:

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

Теоретическая подготовка.

1. Инструктажи, беседы об учебе, школьной жизни, о делах в быту.
2. Установки на игру (тренировку) начинается с изложения цели, обозначения начального и конечного результатов. Она дается в форме указаний, проблемных бесед, как индивидуально обучающемуся, так и в целом команде. При разборе тренировки (игры) дается оценка, делаются выводы (в том числе и самими обучающимися), определяются проблемные «точки» в подготовке, намечается план на следующую игру. Установка и разбор имеют большое воспитательное и познавательное значение. Оборудование: Видео, макетное поле, доска.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Строение человека, строение и разбор функций ног, их основные отделы и суставы, область стопы.
4. Гигиенические знания и навыки: распорядок дня, правила личной гигиены, питание и питьевой режим, закаливание, форма одежды и обуви для тренировок и уход за ней. Занятия проводятся в основном в виде бесед.

Воспитательная и психологическая подготовка.

1. Психологическая подготовка неразрывно связана с другими видами подготовки и ведется параллельно им. Волевые качества воспитываются при систематическом выполнении упражнений, требующих усилий. Морально-нравственные в командной игре, общении в коллективе. Формирование специфических восприятий: чувство мяча, чувство времени, чувство пространства. Психологическая и воспитательная подготовка ведется практическими и словесными методами. Очень важен личный пример тренера, выработка и стимулирование положительных эмоций, посредством разнообразной деятельности и индивидуального подхода.

Игровая и соревновательная подготовка.

Игровая и соревновательная подготовка стимулирует положительные эмоции (если не требовать скорейшего результата). Цель этой подготовки – обобщение изученного материала и его интегральная реализация, но пока большее внимание уделяется индивидуальным действиям. Игровая и соревновательная подготовка на этом этапе ведется на ограниченных площадках, с максимальным числом играющих 3 x 3.

2-3 г.о.

Физическая подготовка (ОФП)

1. игры, игровые упражнения, подвижные игры
2. блоки (комплексы различной направленности)
3. эстафеты
4. кроссовая подготовка

Техническая подготовка

1. перемещения и стойки
2. передачи
3. подачи
4. нападающий удар
5. прием сверху двумя руками
6. прием снизу двумя руками
7. блокирование

Тактическая подготовка

1. индивидуальные действия
2. групповые действия
3. командные действия

Теоретическая подготовка

1. вводная часть
2. история волейбола
3. правила игры в волейбол
4. установка и разбор тренировок и игр
5. гигиенические знания и навыки

Воспитательная и психологическая работа

1. формирование специфических качеств
2. способность управлять своими эмоциями

Игровая и соревновательная подготовка

1. учебные игры
2. контрольные игры
3. соревнования внутри группы, внутри ДЮСШ

Контрольные нормативы

Содержание:

Техническая подготовка:

1. Перемещения, стойки: основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой – на месте и после перемещения различными способами, с набрасыванием партнера – на месте и после

перемещения; в парах, в треугольнике; зоны: 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность собственного подбрасывания и партнера.

3. Поддачи: нижняя прямая, подача в держателе (подвешенного на шнуре), в стену – расстояние 6-9 м., отметка на высоте 2 м., через сетку – расстояние 6м., 9м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, в правую, левую половины площадки.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя у стенки, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу через сетку, подброшенному партнером, удар с передачи.
5. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м.); после броска партнером через сетку (4-6 м.); прием нижней прямой подачи.
6. Прием снизу двумя руками: прием мяча наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед – вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; жонглирование стоя на месте и в движении; прием подачи и передача в зону нападения.
7. Блокирование: одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя, в прыжке, двумя, кулаком, снизу; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом подачи.
2. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи, передачи (обмана); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
3. Командные действия в защите: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Теоретическая подготовка.

1. Инструктажи по ТБ, беседы об учебе, школьной жизни.
2. История волейбола.
3. Элементарные правила игры в волейбол. Проводится в виде рассказа и показа на макете площадки.
4. Установка на игру (тренировку) начинается с изложения цели, обозначения начального и конечного результатов. Она дается в форме указаний, проблемных бесед, как индивидуально обучающемуся, так и в целом команде. При разборе тренировки (игры) дается оценка, делаются выводы (в том числе и самими обучающимися), определяются проблемные «точки» в подготовке, намечается план на следующую игру. Установка и разбор имеют большое воспитательное и познавательное значение. Оборудование: Видео, макетное поле, доска.
5. Гигиенические знания и навыки: распорядок дня, правила личной гигиены, питание и питьевой режим, закаливание, форма одежды и обуви для тренировок и уход за ней. Занятия проводятся в основном в виде бесед. Начиная с этого возраста очень важно научить обучающихся самоконтролю – это дисциплинирует!

Воспитательная и психологическая подготовка.

1. Психологическая подготовка неразрывно связана с другими видами подготовки и ведется параллельно им. Внимание, наблюдательность, умение быстро и правильно ориентироваться в сложных ситуациях, принимать решения – все это воспитывается практическим методом – соревновательным. Важен личный пример тренера, выработка и стимулирование положительных эмоций, посредством разнообразной деятельности и индивидуального подхода.
2. Способность управлять своими эмоциями важна не только с точки зрения отношений внутри команды (группы), но и самой игры. Словесным методом можно влиять по-разному, здесь необходим индивидуальный подход в зависимости от типа характера. Это возможно: в форме объяснения, внушения, подбодрить шуткой, а кого то полезно и поругать.

Игровая и соревновательная подготовка.

Игровая и соревновательная подготовка стимулирует положительные эмоции (если не требовать скорейшего результата). Цель этой подготовки – обобщение изученного материала и его интегральная реализация. Установки, задания, указания возникают во время игры, и они должны быть сразу же разобраны, с элементами показа, демонстрации, объяснений. Контрольные игры важны с точки зрения освоения и закрепления изученного материала и его контроля.

4 г.о.

Физическая подготовка

1. Игры, игровые упражнения, спортивные игры.
2. Блоки (комплексы) различной направленности.
3. Эстафеты.
4. Кроссовая подготовка.

Техническая подготовка

1. Перемещения и стойки.
2. Передачи.
3. Подачи.
4. Нападающий удар
5. Приём сверху двумя руками.
6. Приём снизу двумя руками.
7. Блокирование.

Тактическая подготовка

1. Индивидуальные действия в нападении и защите.
2. Групповые действия в нападении и защите.
3. Командные действия в нападении и защите.

Теоретическая подготовка

1. Вводная часть.
2. Объяснение упражнений
3. Правила игры в волейбол
4. Установка и разбор.
5. Анатомно-физиологический аспект.
6. Волейбол в России и за рубежом.

Воспитательная и психологическая подготовка

1. Состояние готовности.
2. Тактическое мышление.

Игровая и соревновательная подготовка

1. Учебные и тренировочные игры.
2. Контрольные
3. Соревнования согласно календарю.

Контрольные нормативы

Содержание

Физическая подготовка.

Благоприятно развиваются в этом возрасте: быстрота, ловкость, гибкость, координация.

Аэробная выносливость - посредством кроссовой подготовки. Основными формами занятий

остаются: игровые, эстафеты. Методы: соревновательный, интегральный, непрерывный.

Техническая подготовка

1. Перемещения стойки: основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений; шаг назад, скачек назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике; зоны 6 - 3 - 4, 6 - 3 - 2, 5 - 3 - 4, 1 - 3 - 2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность собственного подбрасывания и партнера; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению; передача в прыжке.
3. Поддачи: нижняя прямая; подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м., отметка на высоте 2м.; через сетку – расстояние 6м., 9м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, в правую, в левую половины площадки.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.
5. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 – 2 м.); после броска партнером через сетку (4-6 м.); прием нижней прямой поддачи.
6. Прием снизу двумя руками: прием мяча брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием поддачи и первая передача в зону нападения.
7. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подачи; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.
2. Групповые действия в нападении: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи.
3. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Теоретическая подготовка

1. Вводная часть. Инструктажи по ТБ. В этом возрасте ребята начинают интересоваться оперативной информацией о волейболе, игроках. Смотрят игры по телевидению. Это все можно обсуждать перед тренировкой, такие беседы повысят эмоциональный настрой на тренировку.
2. Правила игры в волейбол. Рассматриваются более досконально в форме лекции.
3. Установка и разбор.
4. Анатомно-физиологический аспект проходит в форме лекции. Рассматривается влияние физических упражнений на организм человека. «О вредных привычках» - беседа.
5. Волейбол в России и за рубежом» Проводится в форме обсуждения основных значимых событий и фактов.

Воспитательная и психологическая подготовка

1. Состояние готовности: стремление одержать победу, уверенность в возможности добиться успеха, эмоциональный подъем. Наиболее действенный метод - ответственность перед командой. Давая установку на игру, нужно учитывать особенности каждого (кого - то подбодрить, кому - то нужна «накачка»). Нужно стимулировать команду: что будет при проигрыше, выигрыше.

2. Учащиеся в этом возрасте начинают постепенно логически мыслить, обостряются наблюдательность внимание, быстрота мышления. Все это улучшается и воспитывается техническими комбинациями и игрой (игровой и соревновательный метод).

Игровая и соревновательная подготовка

Наряду с учебными проходят тренировочные игры, начинаются официальные соревнования. Но по-прежнему результат не ставится во главу угла.

Контрольные нормативы

Сдача тестов и контрольных нормативов по ОФП и СФП.

5 г.о.

Физическая подготовка

1. Игры, игровые упражнения, спортивные игры.
2. Эстафеты.
3. Кроссовая подготовка.

СФП.

1. Блоки (комплексы) различной направленности.
2. Эстафеты.

Техническая подготовка

1. Перемещения и стойки.
2. Передачи.
3. Подачи.
4. Нападающий удар
5. Приём сверху двумя руками.
6. Приём снизу двумя руками.
7. Блокирование.

Тактическая подготовка

1. Индивидуальные действия в нападении и защите.
2. Групповые действия в нападении и защите.
3. Командные действия в нападении и защите.

Воспитательная и психологическая подготовка

1. Умение противостоять внешним факторам.

Теоретическая подготовка

1. Вводная часть.
2. Объяснение упражнений.
3. Правила игры в волейбол.
4. Подготовка и проведение соревнований.

Инструкторская и судейская подготовка

1. Основные жесты судьи и сигналы.
2. Практика.

Игровая и соревновательная подготовка

1. Учебные и тренировочные игры.
2. Контрольные игры.
3. Соревнования согласно календарю

Контрольные нормативы

6 г.о.

Физическая подготовка

1. Игры, игровые упражнения, спортивные игры.
2. Эстафеты.

3. Кроссовая подготовка.

СФП.

1. Блоки (комплексы) различной направленности.

2. Эстафеты.

3. Игровые упражнения

Техническая подготовка

1. Перемещения и стойки.

2. Передачи.

3. Подачи.

4. Нападающий удар

5. Приём сверху двумя руками.

6. Приём снизу двумя руками.

7. Блокирование.

Тактическая подготовка

1. Индивидуальные действия в нападении и защите.

2. Групповые действия в нападении и защите.

3. Командные действия в нападении и защите.

Воспитательная и психологическая подготовка

1. Совершенствование приобретенных навыков и черт характера, необходимых игроку.

Теоретическая подготовка

1. Вводная часть.

2. Объяснение упражнений.

3. Медицинский контроль и оказание первой медпомощи.

4. Подготовка и проведение соревнований.

Инструкторская и судейская подготовка

1. Практика.

Игровая и соревновательная подготовка

1. Учебные и тренировочные игры.

2. Контрольные игры.

3. Соревнования согласно календарю

Контрольные нормативы

7-8 г.о.

Физическая подготовка.

1. Игры, игровые упражнения, спортивные игры.

2. Кроссовая подготовка.

СФП

Блоки (комплексы) различной направленности.

Игровые упражнения.

Технико-тактическая подготовка

1. Игровые эпизоды.

2. Комбинации.

3. Тактические игры.

Воспитательная и психологическая подготовка.

Задача адаптировать игрока к условиям игры таким образом, чтобы он мог максимально раскрыть свой потенциал, богатый игровой опыт.

Теоретическая подготовка.

Обобщение и систематизация полученных знаний.

Инструкторская и судейская подготовка

Совершенствование судейской практики.

Игровая и соревновательная подготовка

1. Учебные и тренировочные игры.

2. Контрольные игры.

3. Соревнования согласно календарю.

Контрольные нормативы

Содержание.

Физическая подготовка.

Особенности данного возраста заставляют использовать такие спортивные игры, где все физические качества проявляются максимально. Огромный интерес вызывает у подростков силовые упражнения. Используются методы: максимальной нагрузки, «до изнеможения», метод динамичной нагрузки, метод снижения нагрузки. Круговая форма. Средства: упражнения с отягощениями.

Технико-тактическая подготовка.

Техническая подготовка базовых действий (прием, передача, удар) в простых условиях, без сопротивления ведется на уровне повторения, разминки перед более сложными технико-тактическими действиями. Совершенствование всех ранее приобретенных навыков - технических и тактических в комплексе. От простых упражнений до сложных. Комбинации на выбор - творческий подход занимающихся.

Воспитательная и психологическая подготовка.

Задача адаптировать игрока к условиям игры таким образом, чтобы он мог максимально раскрыть свой потенциал, богатый игровой опыт.

Теоретическая подготовка.

Обобщение и систематизация полученных знаний.

Инструкторская и судейская подготовка.

Совершенствование судейской практики.

Игровая и соревновательная подготовка.

Многие навыки приходится изучать и совершенствовать в самой игре, лишь в этом случае они становятся устойчивыми и стабильными. Игра - это результат всего учебно-тренировочного процесса в целом.

Контрольные нормативы.

Выполнение требований по ОФП и СФП и уровню физической подготовленности.

Инструкторская и судейская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности занимающихся.

4	5	6	7-8
Освоение терминологии, принятой в волейболе	Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки	Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях	Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения
Овладение командным языком, умение отдать рапорт	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке,	Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке

	обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой	обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения)	
Проведение упражнений по построению и перестроению группы В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования	Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам)	Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета	Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини - волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях

Восстановительные средства и мероприятия

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организма для активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамин. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях ДОЛ.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специфика волейбола прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. *Вербальные* (словесные) — лекции, беседы, доклады, идео-моторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2. *Комплексные* — всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы, включающие общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки, является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и

содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. *Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки* формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. *Цель*, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе игры, вызывает психологические изменения в организме волейболиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. В учебно-тренировочной деятельности и соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у волейболистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих

достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Основными направлениями деятельности данной программы являются обучение, развитие и воспитание детей.

Особенности первого, второго года обучения

Первый (второй) год обучения включает в себя освоение детьми основ общей физической подготовки, выявление текущего уровня физической подготовленности, обучение подвижным играм, ознакомление с начальными основами игры в волейбол. Дети вливаются в коллектив, адаптируются в нем, привыкают к постоянным физическим нагрузкам. Все упражнения выполняются детьми под строгим контролем тренера-преподавателя с целью повышения эффективности педагогического процесса.

Основные задачи данного периода:

1. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки;
2. Воспитание интереса к спорту и приобщение к спортивным играм;
3. Расширение адаптационных и функциональных возможностей детей за счет всестороннего воздействия физических упражнений на развитие основных органов и систем их организма;
4. Развитие основных психических процессов и индивидуальных свойств личности детей благодаря активному включению их в преобразовательный процесс двигательной деятельности;
5. Воспитание основных физических качеств исходя из общей физической подготовленности.

Возраст обучающихся первого этапа – 7 – 9 лет.

Основные методы – словесный метод, игровой метод.

Умелый подбор и проведение подвижных игр позволяет решать многие задачи общей и специальной физической подготовки, при большом эмоциональном подъеме. Кроме того, наблюдения в играх, помогают определить, как занимающийся действует в игровой обстановке, насколько умело и целесообразно использует ранее приобретенные умения и навыки. По тому, как ведет себя ребенок в игре можно судить о развитии у него быстроты реакции, ловкости, сообразительности, тактического мышления и других качеств, необходимых для успешных занятий спортивными играми.

Особенности третьего, четвертого года обучения

Второй и третий год - посвящены базовой технико-тактической и физической подготовке. В этот период осуществляется освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к виду спорта.

Основные задачи: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики вида спорта, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и тактическая подготовка) и коллективно, обучение основам техники перемещений, стоек волейболистов, начальное обучение тактическим действиям.

Упражнения выполняются детьми под контролем и с помощью тренера-преподавателя, при этом возможны самостоятельные задания.

Возраст обучающихся первого этапа – 9 – 13 лет.

Основные методы – словесный и наглядный метод, метод строго регламентированного упражнения.

В спортивной практике выделяется две основные группы строго регламентированного упражнения это: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные). При применении этих двух методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Структура методов, направленных преимущественно на совершенствование двигательных качеств определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или делается с интервалами для отдыха. (соответственно используется метод непрерывных или интервальных нагрузок). В режимах непрерывной и интегральной работы в спортивной тренировке используются и круговой метод. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить комплексный (интегральный – параллельное совершенствование различных качеств) или избирательный (преимущественный – развитие отдельных качеств) характер.

Особенности пятого, шестого годов обучения

Данный этап обучения направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (нападающие, либеро и др.).

Основной принцип этапа – универсальность подготовки с элементами игровой специализации. Задачи: содействие гармоничному развитию детей, развитие специальных физических способностей, овладение техническими и тактическими приемами, определение игровых функций, приобретение навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий, судейства соревнований.

Контроль и помощь тренер-преподаватель осуществляет в минимальной степени, дети привыкают, по возможности, самостоятельно и правильно выполнять все упражнения.

Возраст обучающихся первого этапа – 13 – 15 лет.

Основные методы – метод строго регламентированного упражнения, соревновательный метод.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая вступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям обучающихся, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода широко варьируются условия проведения соревнований с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

На данном этапе соревнования проводятся в приближенных или облегченных (уменьшение высоты сетки) условиях по сравнению с официальными.

Особенности седьмого, восьмого годов обучения

Данный этап предназначен для совершенствования технико-тактического мастерства, специализации по игровым функциям.

Основной принцип этапа – специализированная подготовка.

Основная задача – достижение стабильности игры в соревновательной обстановке, приобщение к здоровому образу жизни как к норме.

На данном этапе обучающиеся самостоятельно выполняют все основные упражнения, тренер-преподаватель выступает в роли руководителя-организатора и координатора.

Возраст обучающихся первого этапа – 15 – 18 лет.

Основные методы – метод строго регламентированного упражнения, соревновательный метод.

На данном этапе соревнования проводятся еще и в усложненных условиях (например: при большей численности игроков в команде соперников).

По особенностям регулирования нагрузки и другим регламентирующим моментам соревновательный метод занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения. Соревнование довольно жестко регламентируется определенными правилами (официальными и неофициальными), но эта регламентация затрагивает лишь некоторые стороны и условия состязания.

Указанные по годам обучения возрастные границы в некоторой мере условны, основной показатель – уровень подготовленности. Поэтому спортсмены, с учетом уровня физической и технико-тактической подготовленности, могут переводиться на следующий год в более раннем возрасте.

Особенности содержания, форм и методов обучения, заложенных в программе, зависят от условий занятий, продиктованных материальным обеспечением.

В летнее время занятия проводятся на школьном стадионе, на площадке центрального пляжа. Занятия в зимнее время проводятся в спортивном зале физкультурно-спортивного комплекса, зале Объячевской общеобразовательной школы, тренажерном зале.

В «зимнее» время занятия проводятся в основном в закрытых помещениях, особое внимание на них уделяется формированию и отработке умений и навыков игры в волейбол, тактике игры и проведению товарищеских или соревновательных матчей.

В «летнее» время большее внимание отводится общей физической подготовке и развитию, вопросам теоретической подготовки к игре в волейбол, обучению планирования игры, особенностям тренировок, сопутствующих игре, просмотру обучающих видеофильмов. Занятия, в основном, проводятся на улице, что не исключает игры в волейбол на открытых площадках (пляжный волейбол).

Учебная работа строится и с учетом режима школьного дня и занятости детей в школе. В предэкзаменационные периоды, учитывая успеваемость каждого спортсмена в общеобразовательной школе, возможно уменьшение для отдельных из них количества занятий.

Воспитательная работа в коллективе

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно - тренировочной деятельности.

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

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований.

С первых же занятий в учебном коллективе проводятся:

- 1) индивидуальные и групповые беседы с целью изучения личности ребенка, его отношения к спортивным занятиям, другим детям, посещающим секцию;
- 2) изучение социальных условий жизни и воспитания в семье;

3) детям дается установка на пунктуальность, точность и своевременность прихода на занятие. В случае возникновения конфликтов в детской среде, необходимо своевременно реагировать на них, не допускать открытого выражения негативных эмоций во время занятий и до них.

Проводятся обучающие игры-тренинги, направленные на знакомство и сплочение детского коллектива, на создание благоприятных условий и микроклимата в ходе проведения спортивных занятий.

Важно научить детей решать все споры демократично, не используя физической силы, насилия. Если конфликт имел место, следует провести разъяснительную беседу, показать, что все можно разрешить словами.

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- личный пример тренера - преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость);
- педагогическое мастерство участников учебно-воспитательного процесса;
- активное моральное стимулирование, правильная организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и творчества.

Работа с родителями

С целью оптимизации и повышения эффективности педагогического процесса целесообразным представляется взаимодействие тренера-преподавателя с родителями обучающихся детей.

Используются следующие формы работы с родителями:

- 1) беседы (индивидуальные и групповые) - получение необходимой информации о ребенке, его семье; о существующих проблемах ребенка; о требованиях, предъявляемых к детям на занятиях; о технике выполнения детьми упражнений, количестве получаемой нагрузки;
- 2) собрания - решение актуальных вопросов и проблем, связанных с организацией занятий, формами их проведения; результаты и достижения детей за определенный срок;
- 3) переписка в соцсетях – консультация родителей, информирование об особенностях тренировочного процесса и др.
- 4) сопровождение детей на экскурсиях, различных поездках, а также во время проведения товарищеских матчей.

Планируемые результаты

По окончании 1-2 года обучения

будет знать:

- теоретические основы ЗОЖ;
- историю мирового и отечественного спорта.

будет уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- с пониманием относиться к другим ребятам.

будет развито:

- мотивация к занятиям физической культурой и спортом;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

будет воспитано:

- организованность и пунктуальность;
- понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- желание вести здоровый образ жизни;
- коммуникативные навыки.

По окончании 3-4 года обучения

будет знать:

- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- терминологию
- правильность выполнения различных физических упражнений.

будет уметь:

- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности.

будет развито:

- такие психические процессы, как внимание, память, мышление, воображение;
- такие физические качества, как выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;

будет воспитано:

- культура поведения в социуме;
- чувство ответственности за общий результат.

По окончании 5-6 года обучения

будет знать:

- основные и специальные элементы игры в волейбол;

будет уметь:

- выполнять самостоятельно все основные физические упражнения;
- свободно общаться с другими ребятами.

будет развито:

- стремление к достижению общего результата;

будет воспитано:

- гуманное отношение к человеку;

будет достигнуто:

- первые призовые места на районных соревнованиях
- достижение уровня 3 юношеского разряда по волейболу

По окончании 7-8 года обучения

будет знать:

- стратегические основы игровых ситуаций.

будет уметь:

- Самостоятельно составлять план учебного занятия

будет развито:

- высокий уровень технико-тактической подготовки;

будет воспитано:

- гуманное отношение к человеку;
- чувство патриотизма.

будет достигнуто:

- уровень 3 разряда по волейболу
- стабильно призовые места на районных соревнованиях
- зачисление в сборную команду Прилузского района

На каждом году обучения проводится первичная, промежуточная и итоговая диагностика. Первичная диагностика предполагает определение текущего уровня физической подготовленности ребенка, промежуточная - это рубежный контроль, на котором производится поиск оптимального для каждого ребенка индивидуального варианта обучения, и на итоговой аттестации - выявление динамики изменений в физической подготовке, в технико-тактических действиях по сравнению с началом года обучения.

Итоговая аттестация является основанием для перевода на другой этап обучения, а также первичной диагностикой следующего этапа обучения. Весь образовательный процесс строится с учетом педагогического мониторинга, осуществляемого с помощью: контрольных нормативов-упражнений, наблюдений, бесед, тестирований.

С целью повышения эффективности образовательного процесса целесообразно задействовать и широкий спектр технических средств обучения.

Методическое обеспечение программы

Формы занятий

1. Мониторинговые:

- а) тестирования;
- б) товарищеские матчи;
- в) соревнования.

2. Обучающие:

- а) учебные занятия;
- б) тренировочные занятия;
- в) технико-тактические занятия;
- г) просмотр видеозаписей.

3. Развивающие:

- а) дискуссии;
- б) игровые занятия;
- в) экскурсии, походы, посещения выставок.

Программой предусмотрены основные направления деятельности: обучающая, развивающая и воспитывающая. На всех ступенях программы есть общие подходы и принципы реализации образовательного процесса.

Образовательный процесс проходит в форме учебных занятий и включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретические знания целесообразно давать в основной или заключительной части учебного занятия в форме лекции или беседы. Образовательный процесс может сопровождаться демонстрацией наглядных пособий, видеозаписей трансляций волейбольных матчей.

Практическая часть занятия строится на методе непосредственной демонстрации упражнения преподавателем. На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования обучения может использоваться словесный метод описания упражнения или демонстрация упражнения обучающимися. Необходимо распределить нагрузку для каждого занимающегося, учитывая физическую подготовленность каждого подростка, его сильные и слабые стороны. Подбор конкретных методик, используемых на занятиях, определяется данными медико-педагогического мониторинга занимающихся.

Общий план занятия

- 1 Подготовительная часть - разминка - необходима для начальной организации занимающихся, психической и функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе (упражнения аэробной направленности).
- 2 Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.
- 3 Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки (упражнения на растягивание, дыхательные упражнения).

Основой программы является возможность правильно преподнести детям представление об основных понятиях, формах и методах реализации жизне- и здоровьесберегающих технологий.

Наиболее эффективное влияние на повышение резервных возможностей функциональных систем организма и на укрепление здоровья оказывают:

1. Физическая тренировка;
2. Закаливание;
3. Естественные силы природы и гигиенические факторы.

Физическая тренировка - наиболее эффективный путь формирования, сохранения и укрепления здоровья. Укрепляющий эффект физической тренировки может существенно повышаться за счет применения закаливания, естественных сил природы и гигиенических факторов. Рациональная физическая нагрузка влияет практически на все основные системы организма. Дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, и, как следствие, полноценное физическое развитие ни по формам, ни по функциям не достигается. Кроме того, постоянное нервно-психическое напряжение, хроническое умственное переутомление, связанные с современным темпом жизни, вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, снижают работоспособность. Своевременная физическая разрядка снимает эти явления.

Организация учебного занятия

В начале занятия проводится разминка, целью которой является подготовка и разогрев всех видов мышц к дальнейшему занятию. Также разминка очень важна в целях профилактики различного рода травм, а также способствует повышению жизненного тонуса, стойкости к заболеваниям.

Разминка предполагает следующие упражнения: повороты головы, махи руками и ногами, наклоны и повороты корпуса, приседания, перенос веса с одной ноги на другую, прыжки на месте, бег и силовые упражнения, упражнения на «растяжку».

Разминка является основой любого практического занятия и его неотъемлемой частью.

В теоретической части занятия говорится:

- о правилах поведения и мерах безопасности на занятиях физической культурой и волейболом;
- о требованиях к местам занятий;
- о профилактике заболеваний;
 - о точности выполнения различных упражнений;
 - об истории развития мирового и отечественного спорта, Олимпийских игр, волейбола.

Материально-техническое обеспечение программы

Форма одежды во время занятий

Занятие в закрытом помещении (спортивный, тренажерный зал): спортивная обувь – кроссовки для зала; спортивная одежда - футболка, шорты короткие, наколенники, гетры либо носки.

Занятие на открытой площадке: спортивная обувь – кроссовки беговые; спортивная одежда - спортивный тренировочный костюм, футболка, шорты, гетры либо носки.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

- наличие спортивной базы (игровой спортивный зал, раздевалки);
- материально-техническое обеспечение (спортивный инвентарь);
- открытая спортивная площадка, оборудованная для занятий общей физической подготовкой, волейбольная площадка;
- технические средства обучения – компьютер, фотоаппарат, проектор, видеокамера - использование принципа наглядности с целью повышения эффективности образовательного процесса;
- взаимодействия с другими спортивными коллективами.

Оценочные материалы

Медицинское обследование

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Приказе Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

1. *Контроль за состоянием здоровья спортсмена*
Осуществляется врачом педиатром и/или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

К занятиям волейболом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст/лет	Оценка уровня подготовки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий
	Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3м (кол-во раз)	11	4	3	2	1
		12	6	4	3	1
		13	7	5	3	2
		14	9	7	4	3
	Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0
		12	4	3	2	1
	Передача двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3 x 3м., расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1
		12	5	4	3	2
	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	3	2	1	0
		14	5	4	2	1
		15	5	4	3	2
		16	5	4	3	2
		17	6	5	3	2
	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3x3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с	13	4	3	2	1
		14	5	4	3	2

	предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)					
	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	3	2	1	0
		16	4	3	2	1
		17	4	3	2	1
	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	4	3	2	1
		16	4	3	2	1
		17	5	4	3	2
Подача мяча	Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	6	4	3	1
		12	7	5	3	2
	Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	1	0
		12	5	4	2	1
	Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	6	4	3	2
		14	7	5	4	2
	Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	4	3	2	1
		14	5	4	2	1
	Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	5	4	2	1
		16	5	4	3	2
17		6	4	3	2	
Нападающий удар	Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	2	1	-	-
		12	3	2	1	-
		13	6	5	3	2
		14	6	5	3	2
	Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	5	4	3	2
		16	6	5	3	2
		17	7	6	4	3
	Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	4	3	2	1
		16	6	5	4	3
		17	6	5	4	3
Блокирование	Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	1	1	-	-
		14	2	1	-	-

		15	4	3	2	1
		16	5	4	3	1
		17	7	5	3	1
	Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	1	1	-	-
		14	2	1	-	-
		15	5	3	2	1
		16	5	4	3	1
		17	7	5	3	1
	Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15				
		16	3	2	2	1
		17	4	3	3	1
			5	4	3	1

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	3-5г.о			6-8г.о.		
		н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	3	6	10	–	–	–
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	3	4	5	3	4	5

7	Нижние передачи над собой	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	10	15	20	15	20	25

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	4-6г.о.	7-8г.о.
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	6,9
2	Бег 30 м, 6X5 (с)	12,9	15,5
4	Прыжок в длину с места (см)	140	110
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места (см)	32	15
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	3,0
7	БЕГ – 1500 (м)	14,0	16,0

Список литературы

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. - М., 2002.
2. Дополнительное образование детей: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. - М.: АСАЭМ1А, 2001.
4. Закон Российской Федерации «О физической культуре».
5. Короткое И.М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
6. Марущак В.В. Спортивные игры. - М., 1985.
7. Организация и судейство соревнований по волейболу. М.: ФКИС, - 1998
8. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2001.
9. Программное обеспечение физкультурных занятий для детей. - М., 2005.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: АСАЭМА, 2001

Список литературы, рекомендуемой детям

1. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. - М.: АСАЭМ1А, 2000.
2. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: у истоков мастерства. – М.: Изд. «ФАИР-ПРЕСС», 1998
3. Клусов Н.П., Цуркан А.А. Стадионы во дворе. – М.: Просвящение, 1984
4. Межведомственная программа развития системы дополнительного образования детей. - М., 2002.
5. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных объединений.
6. О Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года: Распоряжение Правительства Российской Федерации № 1756-р от 29 января 2001 г.// Вестник образования. -2002. - № 6 - С. 10-40.
7. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. - М., 2003

Теоретическая подготовка

Разделы подготовки	1-3г.о.	4-6 г.о.	7-8 г.о.
История развития волейбола	История возникновения и развитие волейбола в разных странах и континентах. Характер двигательной культуры молодежи и эффективный, высокоинтеллектуальный способ всестороннего развития	Развитие волейбола среди школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Хар-ка сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу	Подведение итогов спортивного года и задачи на следующий год
Место и роль развития физической культуры и спорта в современном обществе	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности в воспитании людей. Характеристика физкультурноспортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах	Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте	Анализ участия сборных команд страны в официальных соревнованиях Оценка подготовленност и игроков
Основы законодательства в сфере	Правила волейбола, требования, нормы и условия их выполнения для	Правила волейбола, требования, нормы и условия их выполнения	Олимпийская хартия. Антидопинговые

<p>физической культуры и спорта</p>	<p>присвоения спортивных разрядов. Федеральный стандарт спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние</p>	<p>для присвоения спортивных разрядов. Федеральный стандарт спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние</p>	<p>правила ОСОО «Олимпийский комитет России»</p>
<p>Основы спортивной подготовки</p>	<p>Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки. Планирование и контроль в процессе спортивнооздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочносоревновательной деятельности. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке</p>	<p>Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Основы техники, тактика игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических</p>	<p>Составление индивидуальных планов спортивной подготовки. Инструкторская и судейская практика</p>

		приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).	
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем	Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы	Физиологические и анатомические особенности организма человек
Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки	Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановления энергетических затрат в процессе занятий спортом	Дозировка тренировочных нагрузок. Возрастные особенности организма
Гигиенические знания, умения и навыки	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурноспортивных занятиях, доврачебная помощь	Общие санитарногигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной	Режим спортсмена

	пострадавшим	санитарногигиеническо й профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки	
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки	Освоение приемов самомассажа, пользование сауной.
Основы спортивного питания	Понятие спортивного питания как особой группы пищевых продуктов	Понятие спортивного питания как особой группы пищевых продуктов	Современные методы и способы спортивного питания
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Тренажерные устройства, технические средства. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за	Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах,	Использование дополнительного оборудования (тренажеров) в тренировочном процессе. Самостоятельные тренировки по индивидуальным

	инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке	приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре	планам
Требования техники безопасности при занятиях волейболом	Требования техники безопасности в спортивном зале. Требования техники безопасности при участии в соревнованиях. Требования техники безопасности при поездке на соревнования. Требования техники безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий. Требования техники безопасности при поездке на автотранспорте, железнодорожном транспорте, авиаперевозках	Требования техники безопасности в спортивном зале. Требования техники безопасности при участии в соревнованиях. Требования техники безопасности при поездке на соревнования. Требования техники безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий. Требования техники безопасности при поездке на автотранспорте, железнодорожном транспорте, авиаперевозках	Требования по технике безопасности и охрана труда

План воспитательной работы

Наименование мероприятия	Форма проведения, направление деятельности	Задачи	Сроки проведения
Акция «Запишись в кружки и секции МЦДО»	Открытые занятия	1. Вовлечение детей в систему доп. образования	4-8 сентября
Беседы с учащимися о правилах поведения и безопасности на занятиях	Беседы	1. Формирование знаний о безопасном поведении детей в жизни и на занятиях	Сентябрь В течении года
«Терроризм – зло против человечества»	Профилактическая беседа	1.Формирование общественного сознания и гражданской позиции подрастающего поколения	сентябрь
День открытых дверей	Открытое занятие	1. Ознакомление с требованиями педагога к занятиям, внешнему виду. 2. Формирование интереса к занятиям избранным видом детей и родителей	сентябрь
Лаборатория здоровья	Игра по станциям	1.Ориентировать несовершеннолетних на здоровый образ жизни; 2. Формирование потребности в двигательной деятельности	ноябрь
«В плену иллюзий»	Профилактическая беседа об опасности виртуальной жизни	1.Активизировать ценностно-смысловой компонент сознания и личности детей, побудить их к осмыслению внутренней позиции, к формированию собственных ценностных ориентаций.	ноябрь
«Мы – Россияне!»,	Акция, посвященная Дню конституции	1.Развивать и углублять знания о России 2.Формировать чувства гордости за свою Родину	
«Сюрприз от Деда Мороза»	спортивный праздник	1.Привлечение родителей к активному участию в учебно-воспитательном процессе.	
«Прекрасное далеко»	Чаепитие с выпускниками группы «Волейбол»	1.сохранение и укрепление преемственности между выпускниками и занимающимися 2.создание уважительного, доброжелательного отношения внутри коллектива	
«Километры здоровья», приуроченная ко Всемирному дню здоровья	Акция, Лыжная прогулка	1.формирование навыков здорового образа жизни и ценностного отношения к своему здоровью. 2.Сплочение групп разновозрастных между собой	
«Ветеран живет рядом»	Акция	1.Формирование активной гражданской позиции, чувств любви к прошлому, настоящему и будущему страны, своего села.	

План работы с родителями

Наименование мероприятия	Форма проведения, направление деятельности	Задачи	Сроки проведения
Индивидуальные консультации для родителей учащихся	Беседа	1. Решение проблемных вопросов, возникающих во время образовательного процесса	В течении года
Родительское собрание по объединениям	Беседа	1.Ознакомление с требованиями педагога к занятиям, внешнему виду. 2.Проверка наличия документов, корректировка расписания занятий на учебный год 3.Познакомить родителей друг с другом, выбор родкомитета	сентябрь
	Беседа	1.Ознакомление с планом на учебный год 2. Установление партнёрских отношений между педагогом и родителями. Создание атмосферы общности интересов.	сентябрь
Лаборатория здоровья	Игра по станциям	1.Укрепление связи ребенок-родитель 2.приобщение взрослых к двигательной деятельности с детьми	ноябрь
«Сюрприз от Деда Мороза»	спортивный праздник	1.Привлечение родителей к активному участию в учебно-воспитательном процессе.	январь
«Так зажигаются звёзды» (концерт, выставка)	Итоговое мероприятие	1.Вручение благодарственных писем родителям, принимающих активное участие в жизни Центра и воспитании своего ребенка.	30 мая