МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«БЕРЕЗОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  решением педагогического совета МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»  протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2022г. | УТВЕРЖДАЮ  И.о. директора  МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.В.Горшечникова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.  Приказ «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 2022г. №\_\_\_\_\_ |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ВИДУ СПОРТА**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:

Заместитель директора по УР

Влада Михайловна Коба

Консультант – Анастасия Васильевна Горшечникова

п. Березовка

2022 год

1. **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**
   1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта волейбол (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере образования:

− Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об

образовании в Российской Федерации";

− Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.04.2021г.);

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020);

− Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

− Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

− Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа физкультурно-спортивной направленности ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Общеразвивающая программа по волейболу предназначена для тренеров-преподавателей МБУ ДО «Берёзовская ДЮСШ» и является основным документом тренировочной и воспитательной работы.

Новизна дополнительной общеобразовательной программы связана с её направленностью не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий волейболом начального школьного возраста, а также учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональным программам по виду спорта волейбол.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники волейбола, а также реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

Программа по волейболу разработана для обучающихся от 7 до 18 лет спортивно-оздоровительных групп наполняемостью от 10 до 30 человек и способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья занимающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Набор детей для занятий по программе осуществляется в начале учебного года. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 учебный год обучения, общее количество недель -36.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (1 час-45 минут).

Занятия проводятся в спортивном зале школы.

Обучение осуществляется в очной форме.

* 1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цель программы: приобщение к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий волейболом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

* способствовать укреплению здоровья, содействию физическому развитию;
* обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* обучить основам техники волейбола,
* развить двигательные и координационные способности;
* выявить задатки и способности к спортивной деятельности.
  1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 30 | - | 30 |  |
| 3 | Специальная физическая  подготовка | 17 | - | 17 |  |
| 4 | Техническая подготовка | 10 | - | 10 |  |
| 5 | Участие в соревнованиях | 5 | - | 5 |  |
| 6 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | тестирование, устный экзамен |
| ИТОГО | | 72 | 72 | 9 | 63 |

**Содержание программного материала по разделам обучения**

Теоретическая подготовка:

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической, подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по волейболу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы проверки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

1. Вводное занятие. История развития волейбола. Возникновение, развитие и распространение волейбола. Российские волейболисты.

2. Техника безопасности на занятиях волейболом. Оказание первой помощи при травмах. Помощь при ушибах, растяжении.

3. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви волейболиста. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия волейболом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

4. Инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Выбор кроссовок. Уход за экипировкой.

5. Совершенствование ударного движения по мячу и в прыжке с места; подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабейшей рукой. Техника защиты. Подачи и передачи мяча. Перемещение на площадке. Техника нападения.

6. Правила поведения на соревнованиях. Правила соревнований по волейболу. Положение о соревнованиях. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организованная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

6. Врачебный контроль и самоконтроль. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований

Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП):

1. Строевые упражнения применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части занятия.

2. Общеразвивающие упражнения. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения без предметов и с предметами:

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе

3. Упражнения для развитие силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

4. Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды — бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

5. Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм, спортивные игры.

6. Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

7. Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя — вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

8. Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

9. Другие виды спорта

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500 до 2000 м

Гимнастика: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук вп упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, различные висы на перекладине.

Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр — футбол, мини-футбол, настольный теннис. Участие в товарищеских встречах.

Подвижные игры: «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т. д.; эстафеты с предметами, лазанием и перелезанием.

Обязательным при проведении занятий по ОФП условием, является ознакомление учащихся с техникой безопасности при занятиях различными видами двигательной активности (Приложение № 1 к Программе).

3. Специальная физическая подготовка

Беговые упражнения (бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5,6 и 10 м (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении). Прыжковые упражнения. Упражнения с набивным мячом.

Специальные упражнения волейболиста*:* сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперёд и в сторону; наклоны туловища. Упражнения с теннисными мячами.

4. Техническая подготовка

Приоритетным в технической подготовке является: совершенствование вариантов технических приемов, которые выполняются наиболее эффективно; совершенствование специфических приемов для выполнения определенных функций в команде. Совершенствование техники должно проходить в условиях, приближенных к игре, — при сопротивлении условного соперника, в состоянии утомления и значительного эмоционального напряжения. Для совершенствования техники применяются упражнения, позволяющие совершенствовать отдельные технические приемы и комбинированные упражнения, в которых выполняются одновременно два или несколько приемов (например: нападающий удар — блок, подача — прием, передача — нападающий удар и т.д.).

5. Участие в соревнованиях

Соревновательная подготовка имеет целью научить спортсменов в полной мере использовать свои физические возможности, изученные приёмы и действия в сложных условиях соревновательной деятельности.

6. Итоговая аттестация.

* 1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
* развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
* мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

**Метапредметные результаты**

* формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
* формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
* овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
* готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

**Предметные результаты**

* формирование соревновательных навыков через участие в соревнованиях;
* формирование первоначальных представлений о значении волейбольной подготовки для укрепления здоровья человека;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

1. **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**
   1. **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации |
| 01.09.2022 | 31.05.2023 | 36 | 72 | (\*) | Май 2023 |

\*-Тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Тренировочные занятия могут проводиться в любой день недели, в том числе в субботу и воскресенье.

График посещения учащимися тренировочных занятий, а также их продолжительность устанавливается расписанием тренировочных занятий в соответствии с требованиями действующего законодательства Российской Федерации.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (по 45 минут) с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) реализации образовательной программы (подготовки учащихся), и не может превышать 2 часов.

* 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений и материально – технического обеспечения включает в себя:

* спортивный зал;
* спортивный инвентарь: мячи, свисток, сетка, конусы.

**Информационное обеспечение**

Интернет-ресурсы:

- Министерство спорта Российской Федерации (Электронный ресурс): [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).

- [Министерство науки и высшего образования РФ (Электронный ресурс): https://minobrnauki.gov.ru](C:\\Users\\User\\Desktop\\ДЮСШ\\Березовская ДЮСШ\\!МАТЕРИАЛЫ ПО ДНЯМ\\Документы\\26. Программы\\2021-2022 уч.год\\Министерство науки и высшего образования РФ (Электронный ресурс): https:\\minobrnauki.gov.ru)

- [Минпросвещения России (Электронный ресурс): https://edu.gov.ru/](C:\\Users\\User\\Desktop\\ДЮСШ\\Березовская ДЮСШ\\!МАТЕРИАЛЫ ПО ДНЯМ\\Документы\\26. Программы\\2020-2021уч.год\\образовательные программы\\Минпросвещения России (Электронный ресурс): https:\\edu.gov.ru\\)

- [Федерация волейбола Красноярского края (Электронный ресурс): https://сшор-енисей.рф/krasnoiarskaia-federatciia-voleibola/](C:\\Users\\User\\Desktop\\ДЮСШ\\Березовская ДЮСШ\\!МАТЕРИАЛЫ ПО ДНЯМ\\Документы\\26. Программы\\2021-2022 уч.год\\Федерация волейбола Красноярского края (Электронный ресурс): https:\\сшор-енисей.рф\\krasnoiarskaia-federatciia-voleibola\\)

Кадровое обеспечение - программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

* 1. **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Промежуточная (итоговая) аттестация включает в себя следующие разделы:

Теоретическая подготовка-направлена на оценку знаний в области физической культуры и спорта (в соответствии с программным материалом).

Общая физическая подготовка-направлена на оценку уровня развития физических способностей (в соответствии с программным материалом). Содержание, система оценок, формы, а также порядок организации и проведения промежуточной аттестации учащихся устанавливаются локальным нормативным актом Учреждения.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы и оценка результатов выполнения контрольных упражнений (в рамках промежуточной аттестации) представлены в Приложении № 2 к Программе.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП.

* 1. **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Образовательная программа реализуется в очной форме, в которой применяются следующие методы обучения:

- словесные. Разновидностью словесного обучения является личная консультация по интересующему вопросу (описание, объяснение, лекции, беседы и др.);

- наглядные, способствующие более быстрому и точному усвоению, повышают интерес к изучаемым действиям. Наглядная методика предполагает использование дополнительных инструментов, напрямую или косвенно отражающих предмет изучения.

- практические. Практические методы основаны на вовлечении аудитории в процесс. Учитывая, что данный прием отражает наибольшую эффективность, его начинают применять активнее. К примерам реализации вовлечения относятся: тренинги и реализуемые на практике задания; игры, направленные на решение конкретных задач.

Действенным методом воспитания является поощрение – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрения: одобрение, похвала, благодарность коллектива и педагога.

Применяя метод поощрения, следует руководствоваться рядом правил:

- направлять поощрения на действие обучающегося, которые являются следствием больших усилий, не следует часто поощрять одних и тех же обучающихся, часто поощрять тех, кто страдает чувством неполноценности, поощряя, принимать во внимание не только поведение, но и мотив, которым руководствовался в данном случае юный обучающийся.

Одним из методов воспитания является наказание.

Виды наказания – порицание со стороны тренера-преподавателя, группы, выговор, отстранение от занятия/ участия в соревнованиях, других видах деятельности.

В образовательном процессе применяются следующие педагогические технологии:

1. Технология личностно-ориентированного обучения.

2. Здоровьесберегающая технология.

3. Игровая образовательная технология.

4. Технология сотрудничества.

5. Групповая технология.

6. Технология индивидуального обучения.

7. Технология взаимного обучения.

8. Технология деятельностного метода.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые и групповые формы.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от задач, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др. Основными формами тренировочного процесса являются:

групповые тренировочные занятия;

индивидуально-групповые тренировочные занятия;

индивидуальные тренировочные занятия.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность програмы 1 год. В группах СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и физкультурно-спортивную направленность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники в волейболе.

Учебное занятие можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, итогового, рефлексивного, информационного.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала тренер-преподаватель использует различные виды дидактических материалов: схематические, дидактические пособия, книги\ пособия, смешанные и др. Дидактический материал подбирается и систематизируется тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тематическим планом, возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

* 1. **РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ**

Рабочая программа педагога регламентирует организацию образовательной деятельности и определяет объем, порядок, содержание и реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в условиях конкретного учебного года.

Рабочая программа составляется в соответствии с локальным актом образовательной организации на каждый год обучения и включает следующие структурные элементы:

− титульный лист (оформляется в соответствии с локальным актом

образовательной организации);

− особенности организации образовательного процесса конкретного

года обучения;

− задачи конкретного года обучения;

− содержание конкретного года обучения;

− планируемые результаты конкретного года обучение;

− календарно-тематический план конкретного года обучения на каждую учебную группу (составляется и утверждается в соответствии с локальным актом образовательной организации).

* 1. **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Список литературы, рекомендованный тренерам-преподавателям:**

Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе. - 2008 (№23).

Виера, Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М. : АСТ : Астрель, 2004. - 170 с.

Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М. : Академия, 2001. - 376 с.

Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - С.28-39.

 Матвеев Л.Л. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 24с.

Изотов В. Методика обучения технике волейбола / В. Изотов // Спорт в школе. - 2009 (№3).

Кривошеин А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов ВСК: — Ярославль: 2004. -74 с.

**Список литературы, рекомендованный обучающимся:**

Железняк, Ю.Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с.

Сумиэ Оинума. Уроки волейбола: — М.: ФИС, 1985. – 102 с. с ил.

Шнуров В.Х. Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов. Статья. 2008.

Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. 1992. – 263 с.

**Список литературы, рекомендованный родителям:**

Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. докт. дис. / А. А. Гужаловский. М., 1979.

Методическое пособие №18. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. В.В. КОСТЮКОВ, В.В. НИРКА, Е.В. ФОМИН. МОСКВА: ВФВ., 2014. — 63с.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
6. Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Методический сборник №5. Комплексная тренировка связующего игрока. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола. Авторы-составители пособия: Шляпников С.К. – мастер спорта, заслуженный тренер России Кривошеин А.А. – Москва: ВФВ, 2011. – 32 с., илл.
9. Методическое пособие №18. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. В.В. КОСТЮКОВ, В.В. НИРКА, Е.В. ФОМИН. МОСКВА: ВФВ., 2014. — 63с.
10. Эдельман А.С. Волейбол: Справочник: - М.: Физкультура и спорт, 1984. —224 с.
11. Мищенко B.C. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
12. Методическое руководство №16. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Москва - 2014, 37с.
13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.
14. Филин ВН., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Приложение № 1

**Инструкция по обеспечению безопасности учащихся при проведении занятий по виду спорта волейбол**

*Требования безопасности перед началом занятий*

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.

3. Провести физическую разминку всех групп мышц

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.

5. Коротко остричь ногти.

*Требования безопасности во время занятий*

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

5. Не вести игру влажными руками.

6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.

7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

*Требования безопасности при аварийных ситуациях*

1. При плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

*Требования техники безопасности по окончании занятий*

1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

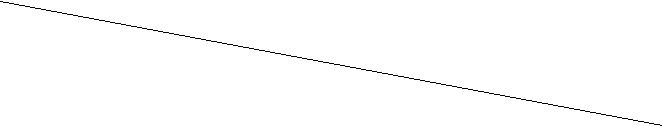
Приложение № 2

к Программе

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы**

**Оценка результатов выполнения контрольных упражнений для учащихся 7 - 18 лет**

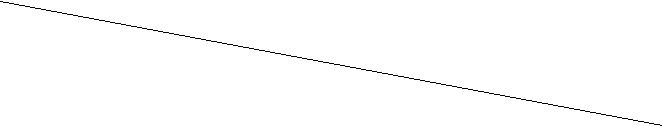
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  **Упражнение** | **7** | **8** | **9** | | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| **Мальчики** | | | | | | | | | | | | |  |
| Бег 60 метров (сек) | 12,0 | 12,0 | 11,9 | | 11,9 | 10,9 | 10,9 | 9,6 | 9,6 | 9,6 | 8,8 | 8,8 | 10.0 |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3 х 10 метров (сек) | 10,3 | 10,3 | 9,6 | | 9,6 | 9,0 | 9,0 | 8,1 | 8,1 | 8,1 | 7,9 | 7,9 | 9,0 |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 110 | 110 | 130 | | 130 | 150 | 150 | 170 | 170 | 170 | 195 | 195 | 200 |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  (кол-во раз) | 7 | 7 | 10 | | 10 | 13 | 13 | 20 | 20 | 20 | 27 | 27 | 28 |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения  лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 21 | 21 | | 27 | 27 | 32 | 32 | 35 | 35 | 35 | 36 | 36 | 24 |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1 000 метров (мин., сек) | 5,20 | 5,20 | 6,10 | | 6,10 | 5,50 | 5,50 | 5,20 | 5,20 | 5,20 | 4,40 | 4,20 | Без учета времени |



Упражнение выполнено - 1 балл;

Упражнение не выполнено - 0 баллов.

**Оценка результатов выполнения контрольных упражнений для учащихся 7 - 18 лет**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  **Упражнение** | **7** | **8** | **9** | | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| **Девочки** | | | | | | | | | | | | |  |
| Бег 60 метров (сек) | 12,6 | 12,6 | 12,4 | | 12,4 | 11,3 | 11,3 | 10,6 | 10,6 | 10,6 | 10,5 | 10,5 | 11,9 |
|  | | | | | | | | | | | | |  |
| Челночный бег 3 х 10 метров (сек) | 10,6 | 10,6 | 9,9 | | 9,9 | 9,4 | 9,4 | 9,0 | 9,0 | 9,0 | 8,9 | 8,9 | 10,0 |
|  | | | | | | | | | | | | |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 105 | 105 | 120 | | 120 | 135 | 135 | 150 | 150 | 150 | 160 | 160 | 170 |
|  | | | | | | | | | | | | |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  (кол-во раз) | 4 | 4 | 5 | | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 |
|  | | | | | | | | | | | | |  |
| Поднимание туловища из положения  лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 18 | 18 | | 24 | 24 | 28 | 28 | 31 | 31 | 31 | 33 | 33 | 21 |
|  | | | | | | | | | | | | |  |
| Бег 1 000 метров (мин., сек) | 6,40 | 6,40 | 6,30 | | 6,30 | 6,20 | 6,20 | 5,20 | 5,20 | 5,20 | 5,00 | 5,00 | Без учета времени |

Упражнение выполнено - 1 балл;

Упражнение не выполнено - 0 баллов.