

УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
И МЕЖДУНАРОДНЫХ СВЯЗЕЙ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3»

Принята решением
педагогического совета
МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ №3»
Протокол № 1 от 25 августа 2022 г.



«Утверждаю»
И.о. директора МБУ ДО
ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ №3»
Е.А. Семакова
25 августа 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта

«Волейбол»

Возраст обучающихся 8 - 18 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Авторы-составители:
Семакова Екатерина Алексеевна,
заместитель директора по УВР МБУ ДО
ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ № 3»;
Оглобляк Александр Николаевич,
тренер-преподаватель МБУ ДО ЗАТО
г. Североморск «ДЮСШ № 3»

г. Североморск
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Учебный план	6
1.1. Учебно-тематический план	6
2. Содержание программы.....	7
2.1. Теоретическая подготовка.....	7
2.2. Общая физическая подготовка.....	7
2.3. Специальная физическая подготовка.....	8
2.4. Техничко-тактическая подготовка.....	10
3. Аттестация	12
4. Формы протоколов.....	17
5. Материально-техническое обеспечение	18
6. Методическое обеспечение	19
7. Информационное обеспечение	21

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

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

3. Письма Минбортнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.

5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении волейбол.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время волейбол является самым популярным и массовым видом спорта. Данная программа направлена на разностороннее развитие личности обучающегося.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия по данной программе помогают решить проблему занятости свободного времени детей, формируют развитие физических качеств и проявляют устойчивый интерес к занятиям по волейболу.

Цель программы: сформировать навык игры в волейбол, и содействие всестороннему развитию личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в волейбол;
- освоение знаний об истории и современном развитии волейбола, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в волейболе.

Развивающие:

- развивать физические качества посредством физических упражнений;
- развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;

- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри команды.

Адресат программы: обучающиеся, желающие заниматься волейболом, имеющие медицинскую справку с отметкой о группе здоровья и допуске к занятиям.

Форма реализации программы: очная

Сроки реализации: 39 недель (228 часов).

Возраст обучающихся: 8 - 18 лет. Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Наполняемость учебной группы:

Минимальная наполняемость группы 12 человек.

Максимальная наполняемость группы 15 человек.

Формы организации занятия: Групповые

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией школы. Продолжительность одного академического часа 45 минут.

Язык обучения: русский.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

- Технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Обучающиеся будут знать:

- Историю вида спорта «Волейбол»;
- Терминологию дисциплины «Волейбол»;
- Правила игры «Волейбол»

Обучающиеся научатся:

- Соблюдать основные гигиенические требования;
- Контролировать осанку при выполнении физических движений;
- Выполнять основные физические упражнения;

У обучающихся будут сформированы:

- Потребность к саморазвитию посредством физических упражнений;
- Потребность взаимного уважения и ответственности внутриколлектива (команды);
- Культура спортивного поведения.

Метапредметные результаты:

- Развитие основных физических качеств;
- Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;
- Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

- Умение оценивать правильность выполнения действий;
- Умение применить волевую саморегуляцию для достижения поставленной цели.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:

- Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
- Умение проявлять лидерские качества в коллективе.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:

- Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений.

Способы определения результативности.

Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

Формы оценки качества реализации программы

Диагностика:

- Входящий контроль
- Текущий контроль
- Опрос
- Итоговая аттестация

1. Учебный план

Разделы	Количество часов	Формы аттестации/контроля
Теория	8	опрос
Общая физическая подготовка	95	сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	57	сдача контрольных нормативов
Технико-тактическая подготовка	64	Наблюдение
Аттестация	4	Тестирование
Всего часов за 39 недель	228	

1.1 Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		
2	Гигиенические знания и навыки в условиях Крайнего Севера.	2	2		опрос
3	История и развитие волейбола в России.	2	2		опрос
4	Правила игры в волейбол.	3	3		опрос
6	Общая физическая подготовка:	95		95	сдача контрольных нормативов
	Комплексы общеразвивающих упражнений.	24		24	
	Л/атлетические упражнения.	24		24	
	Упражнения для развития двигательных качеств.	23		23	
	Подвижные игры.	24		24	
7	Специальная физическая подготовка:	57		57	сдача контрольных нормативов
	Аэробная подготовка				
	Силовая подготовка:				
	Аэробная подготовка				
	Упражнения на развитие специальной силы				
	Упражнения, развивающие быстроту ответных действий				
8	Упражнения для прыгучести				Наблюдение
	Упражнения для равновесия				
	Упражнения для специальной выносливости				
8	Технико-тактическая подготовка	64		64	Наблюдение
	Техническая подготовка				
	Тактическая подготовка				
9	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	4		4	Аттестация
	Итого	228	6	222	

2. Содержание программы

2.1. Теоретическая подготовка

Тема № 1. Вводное занятие.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в ДЮСШ № 3,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

Тема № 2. Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера.

Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Тема № 3. История и развитие волейбола в России.

Тема № 4. Правила игры в волейбол.

2.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Основные задачи ОФП:

1. Повысить уровень всестороннего физического развития.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения.

Компоненты общей физической подготовки:

Общеразвивающие упражнения

ОРУ для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

ОРУ для ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую. Прыжки из приседа. Прыжки через гимнастическую скамейку. Поднимание и удержание ног в различных направлениях. Различные сочетания движений ногами с движениями туловища, руками (на месте и в движении).

ОРУ для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине из положения лежа на спине переход в

положение сидя. Смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений.

Легкоатлетические упражнения. Разновидности бега, бег с ускорением, бег с изменением направления. Эстафетный бег. Прыжки через скакалку, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега.

Упражнения для развития двигательных качеств.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со скакалкой, гантелями, утяжелителями (0.5-1кг), гимнастическими палками.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке, прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный от 6 минут.

«Вышибало» с заданиями.

Подвижные игры. «Салки», «Невод», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

2.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи СФП:

1. Развивать и повышать уровень специальных физических качеств.
2. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
3. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
4. Увеличить прыгучесть.

5. Приобрести и поддерживать необходимую гибкость.
6. Приобрести специальную ловкость.
7. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Компоненты СФП:

Аэробная подготовка направлена на развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества. Средствами аэробной подготовки могут быть: Бег, кросс.

Силовая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

Упражнение на развитие специальной силы

- упражнения на развитие силы мышц рук, ног и туловища;
- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса;
- упражнения для развития силы мышц рук;
- упражнения для развития мышц брюшного пресса;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава;
- упражнения для развития выносливости.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- бег по сигналу на 5, 10 м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же с прыжком вверх;
- многократные прыжки вверх;
- ритмичные прыжки вправо, влево, ноги врозь-вместе;
- прыжки через гимнастическую скамейку – вправо-влево;
- прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же с отягощением;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь двумя ногами с приземлением на одну или две ноги;
- прыжки опорные, прыжки через скакалку, разнообразные подскоки.

Упражнения для равновесия – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях;

Упражнения для специальной выносливости: выполнение различных заданий на фоне утомления.

2.4. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка

- Техника нападения.
- Стойки.
- Перемещения.

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Подачи

- Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.
- Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.
- Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.
- Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.
- Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Передачи

- Техника передачи мяча двумя руками сверху.
- Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).
- Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.
- Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.
- Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами (медицинболами); имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Нападающие удары

- Подводящие упражнения с набивным мячом (медицинболом);
- Упражнения: для обучения напрыгиванию, замаху и удару по мячу.
- Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом, в парах через сетку.
- Упражнения для развития гибкости.
- Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).
- Упражнения для развития силы (гантели). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
- Нападающий удар задней линии.

Техника защиты

- Стойки.
- Перемещения.

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Приём мяча

- Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.
- Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Блок.

- Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;
- Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);
- Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений условий игры с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

- Тактика нападения.
- Индивидуальные действия.
- Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.
- Упражнения для развития прыгучести.
- Нападающий удар толчком одной ноги.

Групповые действия.

- Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.
- Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Командные действия.

- Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.
- Тактика защиты.
- Индивидуальные действия.
- Характеристика индивидуальных действий в защите.
- Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

- Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Групповые действия.

- Взаимодействие игроков.
- Техника передачи в прыжке: Скидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

- Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

- Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Командные действия.

- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

3.Аттестация

1. Формы проведения первичной, текущей и итоговой аттестации (индивидуальная и групповая).
2. Порядок проведения аттестации (опрос, наблюдение, контрольные нормативы)
3. Периодичность проведения (опрос, наблюдение, в течение года, контрольные нормативы 2 раза в год)
4. Планируемый результат и оценочная деятельность (методика оценки: шкала удовлетворительно, хорошо, отлично).
5. Аттестация обучающихся по программе проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Порядок проведения первичной аттестации.

Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, после зачисления обучающегося на программу. Конкретные сроки аттестации устанавливаются администрацией школы.

Порядок проведения текущей аттестации.

Для отслеживания динамики прироста физических показателей обучающихся проводится текущая и промежуточная аттестация обучающихся без балльного оценивания умений и навыков. Текущая аттестация обучающихся проводится тренером-преподавателем во время учебного процесса для оценки уровня усвоения нового материала. Текущая аттестация проводится как в теоретической (опрос) так и в практической форме (выполнение отдельных двигательных действий, выполнение двигательных комбинаций определённой сложности).

Порядок проведения итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе проводится итоговая аттестация обучающихся без балльного оценивания умений и навыков.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся выпускных групп по программам обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в мае текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных осваиваемой программой.

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

Обучающийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- выполнение не менее 3 нормативных показателей общей физической подготовленности и 1 норматива по специальной физической подготовке с положительным результатом (удовлетворительно – хорошо - отлично) с учетом возраста обучающегося;

- выполнение учебного плана в полном объеме.

Диагностика результативности образовательного процесса

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений.

Мониторинг проводится по видам контроля.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Первичный контроль	Начальный уровень подготовки обучающихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года).	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных упражнений.	В течение учебного года
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом на момент окончания обучения.	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.	Май

Способы оценки результатов реализации программы

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
<u>Уровень теоретических знаний</u> Результативность освоения	Обучающийся знает изученный материал. Может дать развёрнутый, логически	Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются	Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение

конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, тестирование, викторина и т.п.	выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний.	дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно.	материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить.	Знает термины, но употребляет их недостаточно(или избыточно).	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий.	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.
Критерии оценивания практических навыков и умений.			
Умение подготовиться к действию	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи.	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения	Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность

Оценка уровней усвоения образовательных результатов.

Уровни	Параметры	Показатели
--------	-----------	------------

высокий	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися 100-80% содержания образовательной программы. Обучающийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; Свободное владения специальным оборудованием. Все действия выполняет правильно, уверенно, под мышечным контролем, демонстрирует отличную технику.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.
средний	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися более 79-50% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь тренера-преподавателя), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	Элементы волейбола выполнены согласно описанию, уверенно, но с незначительными ошибками: показывает хорошую технику исполнения, но не всегда присутствует мышечный контроль.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.
низкий	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися от ниже 50% содержания образовательной программы. Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи тренера-преподавателя.
	Практические умения и навыки	При выполнении элементов волейбола были допущены значительные ошибки (нет мышечного контроля, нет координации в согласованности движений рук и ног, неуверенное исполнение).
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.

Текущий контроль выполнения техники упражнений проводится в форме наблюдений.

Оценка уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности обучающихся.

- Прыжок в длину с места;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание);
- Подъем туловища, из положения лежа на спине, количество раз за 30 секунд (пресс);

Систематичность и направленность тренировочных нагрузок приводят к комплексному воспитанию основных физических качеств, необходимых для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

Контрольные нормативы по ОФП по волейболу

Контрольные испытания		По общей физической подготовке																																			
		8 лет						9-10 лет						11-12 лет						13-14 лет						15-16 лет						17-18 лет					
		уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл									
Прыжок в длину с места	М	98	110	130	128	140	160	134	154	174	156	174	192	178	199	219	206	210	220																		
	Ж	86	102	125	109	136	154	132	144	164	133	150	178	151	163	183	140	156	179																		
Подъем туловища из положения лежа	М	16	18	22	12	16	24	16	18	23	17	19	25	21	23	27	21	23	27																		
	Ж	15	17	19	15	17	21	12	16	24	12	16	24	13	15	19	12	15	19																		
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа	М																																				
	Ж	3	5	17	4	9	21	5	11	25	7	15	29	14	20	25	10	21	35																		
		1	2	9	2	4	10	2	4	8	3	5	10	3	5	12	4	6	12																		

Контрольные нормативы по СФП по волейболу

Челночный бег 3Х9	М	11,2	10,9	10,3	9,9	9,6	9,1	9,3	9,0	8,4	8,9	8,6	8,0	8,6	8,3	7,7	8,4	8,1	7,5
	Ж	11,5	11,1	10,3	10,2	9,9	9,8	9,4	9,1	8,5	9,5	8,2	8,6	9,4	9,1	8,5	10,0	9,6	8,4

4.Формы протоколов

ВЕДОМОСТЬ.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке
группы № «Волейбол» дата проведения

№	Фамилия, имя	Год рождения	Наименование упражнения						Общая оценка
			Прыжок в длину с места		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Подъем туловища, из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)		
			рез	оц	рез	оц	рез	оц	
1									
2									
3									

Тренер-преподаватель

_____/_____/

ВЕДОМОСТЬ.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке
группы № «Волейбол» дата проведения

№	Фамилия, имя	Год рождения	Наименование упражнения		Общая оценка
			Челночный бег 3x9		
			рез	оц	
1					
2					
3					

Тренер-преподаватель

_____/_____/

5. Материально - техническое обеспечение

Материально- техническое оснащение.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- спортивный зал – 1;
- гимнастическая скамья – 4
- скакалки – 16;
- конусы – 16;
- рулетка – 1;
- секундомер – 1.
- мячи волейбольные – 16;
- сетка для волейбола – 1;

Наглядно-методический материал:

- Диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП
- Учебно-методическая литература;
- Наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

6. Методическое обеспечение

Принципы обучения:

- Принцип последовательности и динамичности постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок, расширение технического потенциала.
- Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма обучающегося к физическим нагрузкам. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его.
- Циклическое построение занятий согласно микроциклам (7-14 дней), мезоциклам (от 2 до 6 микроциклов), макроциклам (год).
- Возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

Формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, анкетирование, опрос;
- участие в соревнованиях.

Педагогические методы обучения:

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные: Показ упражнения тренером-преподавателем или на примере выполнения обучающегося; показ фото - видеоматериалы и др.

Практические упражнения, направленные на:

- освоение спортивной техники;
- развитие двигательных способностей.

Способы организации обучения:

- Фронтальное освоение упражнений обучающимися одновременно.
- Групповое освоение упражнений обучающимися по подгруппам.
- Поточное – упражнения выполняются обучающимися друг за другом.
- Индивидуальное - упражнения самостоятельно выполняются обучающимися

Методы, направленные на развитие двигательных качеств: подразделяются на:

1. **Равномерный метод** рассчитан на воспитание аэробной и общей выносливости. Упражнение повторяется многократно и слитно.
2. **Интервальный метод** характеризуется повторным выполнением упражнений с регламентированными паузами отдыха. Этот метод обеспечивает развитие специальной выносливости и скорости.
3. **Метод круговой** тренировки применяется для комплексного развития

двигательных качеств, повышения функциональных возможностей организма.

4. **Игровой метод** включает двигательную деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры) в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.
5. **Соревновательный метод** включает моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе и позволяет:
 - Стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
 - Выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
 - обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
 - содействовать воспитанию волевых качеств.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- усложнение техники выполнения движения;
- пространственное изменение направлений движения;
- приёмы сбивающих факторов;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков. Постановка и отработка соревновательных программ.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, стретчинг.
5. Построение, подведение итогов занятия.
6. Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

7. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение для тренера:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей».
6. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм
7. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
8. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений, Издательство: "Физкультура и спорт" 1998.
9. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)
10. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
11. Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта. Издательский центр «Академия», 2000г.
12. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
13. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера: наука побеждать». - М.: Астрель: АСТ, 2004.
14. <https://sportshkola-sever.ru/>
15. <https://www.dcir.ru/>
16. <https://vk.com/public204083925>

Информационное обеспечение для обучающихся:

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
2. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн Летфуллин И.С.
3. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)
4. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009

5. Организационные собрания группы. Проведение бесед.
6. <https://sportshkola-sever.ru/>
7. <https://vk.com/public204083925>

Информационное обеспечение для родителей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей».
4. Родительские собрания.
5. <https://sportshkola-sever.ru/>
6. <https://vk.com/public204083925>
7. <https://www.dcir.ru/>