**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования**

**«Комплексная спортивная школа «Надежда»**

Утверждена

приказом директора

МБОУ ДО КСШ «Надежда»

№121 от 28.12.2022

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Н. Кузнецова

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«волейбол»**

Срок реализации – 1 год

Нижний Новгород

2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка…………………………………………………………..3

2. Учебный план ………………………...……………………………………..6

3. Календарный учебный график…………………………………………………..7

4. Рабочие программы изучаемых разделов………………………………...........10

5. Оценочный материал……………………...…………………………………….13

6. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы…..……..………………………….………................15

7. Методические материалы……………………………………………………....16

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «волейбол» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020).

Волейбол – один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Основой занятий по волейболу являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.Занятия волейболом общедоступны в различных спортивных учреждениях.

Занятия волейболом повышают деятельность всех систем организма, являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. При занятиях волейболом развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений.

Применение спортивных игр и с мячом в частности, в физическом воспитании старшего дошкольника и ребенка младшего школьного возраста играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

Подвижные игры с мячом всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преображает его.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные, у ребенка остается все, меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, все это негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей. Подвижные игры с элементами спорта способствуют развитию двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости; позволяют проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) разработана на основе обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренера-преподавателя с юными обучающимися.

**1.1. Цели**

- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств,овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом;

- популяризация волейбола;

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям волейболом.

**1.2. Задачи**

*Обучающие:*

* формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
* формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом;
* приобретение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
* овладение базовой техникой (основами) волейбола.

*Развивающие:*

*-* способствовать развитию координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции;

*-* способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в футбол;

*-* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

*Воспитательные:*

*-* способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

*-* воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

*-* пропаганда здорового образа жизни;

*-* содействие в самоопределении, социальной адаптации;

*-* формирование духовно-нравственных качеств личности;

*-* формирование мировоззрения, внутренней культуры личности;

*-* способствовать снятию стрессов и раздражительности;

*-* способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

**1.3. Результаты освоения программы:**

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*в области теоретической подготовки:*

*-* история развития волейбола;

*-* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

*-* необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

*-* гигиенические знания, умения и навыки;

*-* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

*-* требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

*-* требования техники безопасности при занятиях волейболом.

*в области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике волейбола;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*в области технико-тактической подготовки:*

*-* овладение основами техники и тактики;

*-* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок.

По итогам обучения по программе в целом обучающие

***Должны знать:***

1. Состояние и развитие волейбола в России;

2. Правила техники безопасности;

3. Правила игры;

4. Терминологию волейбола.

***Должны уметь:***

1. Выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары по воротам;

2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;

3. Обладать тактикой атаки и обороны.

***Должны иметь навыки:***

1.Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, выполнять финты, различных видов приемов и передачи мяча;

2. Применение индивидуальных действий как в атаке, так и в обороне;

3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

4. Владеть технической подготовкой игрока.

Оценка качества образования по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме.

По окончании обучения по Программе обучающемуся выдается справка об освоении программы.

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта ведется на русском языке.

**1.4. Контингент обучающихся**

На обучение зачисляются обучающиеся в возрасте 6-17 лет, желающие заниматься волейболом, имеющие медицинскую справку от врача и заявление родителя (законного представителя).

Срок освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта - 1 год.

# 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является её неотъемлемой частью.

Учебный план Программы:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по Программе;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся определенного возраста.

**Формами проведения промежуточной аттестации** обучающихся являются:

Раздел «Теоретическая подготовка» - собеседование, устный опрос.

Раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов.

Раздел «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов.

Раздел «Технико-тактическая подготовка» - мониторинг индивидуальных достижений обучающихся.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование разделов | **Количество часов** | Формы промежуточной аттестации |
| Теоретическая подготовка | **10** | Собеседование, опрос |
| Общая физическая подготовка | **126** | Сдача контрольных нормативов |
| Специальная физическая подготовка | **78** | Сдача контрольных нормативов |
| Технико-тактическая подготовка | **46** | Мониторинг индивидуальных достижений |
| Промежуточная аттестация | **4** |  |
| Общее количество часов в год | **264** |  |

**3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 44 недели, предусматривающий:

* теоретические занятия в течение недели;
* общую физическую подготовку;
* специальную физическую подготовку;
* технико-тактическую подготовку;
* промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя). Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год

Продолжительность учебного года Начало учебного года — 01 сентября; окончание учебного года — 17 июля.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 44 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября.

|  |  |
| --- | --- |
| **Начало учебного года** | 01 сентября |
| **Окончание учебного года** | 17 июля |

|  |  |
| --- | --- |
| **Продолжительность учебного года** | 44 недели (6 часов в неделю, 264 часа в год) |
| **Продолжительность учебной недели** | Шестидневная рабочая неделя |
| **Режим занятий** | По утвержденному расписанию |
| **Продолжительность занятий** | 45 минут |
| **Сменность занятий** | 2 смены |
| **Перерыв между сменами** | 12.00–13.00 |
| **Начало занятий** | 8:00 |
| **Окончание занятий** | 20:00 |
| **Сроки и продолжительность каникул** | Осенние каникулы (7 дней),  зимние каникулы (9 дней), весенние каникулы (7 дней),  дополнительные каникулы для 1-х классов (5 дней), летние каникулы (45 дней).  Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, турниры в группах, организуется культурно-воспитательная работа с обучающимися, допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному  плану. |

Учебный план распределения учебных часов (44 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | месяцы | | | | | | | | | | | | Итого |
| Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | 18 июля – 31 августа |  |
| 1 | Теоретическая  подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | Каникулы | **10** |
| 2 | Общая физическая подготовка | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 12 | 6 | **126** |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 | 5 | 5 | 6 | 8 | **78** |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | **46** |
| 5 | Промежуточная аттестация |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  | **4** |
|  | **Общее количество часов** | **27** | **27** | **25** | **27** | **23** | **25** | **25** | **22** | **22** | **23** | **18** | **264** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Кол-во часов** |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | **10** |
| 1.1. | Физическая культура и спорт в России | 1 |
| 1.2. | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 1 |
| 1.3. | Основы техники и тактики волейбола | 2 |
| 1.4. | Спортивные соревнования по волейболу | 2 |
| 1.5 | Места занятий, оборудование и инвентарь | 1 |
| 1.6. | Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности | 2 |
| 1.7. | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 1 |
|  | **Промежуточная аттестация** | **1** |
| 2. | **Общая физическая подготовка** | **126** |
| 2.1. | Сила | 26 |
| 2.2. | Быстрота | 26 |
| 2.3. | Гибкость | 8 |
| 2.4. | Ловкость | 26 |
| 2.5. | Выносливость | 26 |
| 2.6. | Подвижные игры | 14 |
|  | **Промежуточная аттестация** | **1** |
| 3. | **Специальная физическая подготовка** | **78** |
| 3.1. | Прыгучесть | 8 |
| 3.2. | Быстрота движений | 12 |
| 3.3. | Игровая ловкость | 58 |
|  | **Промежуточная аттестация** | **1** |
| 4. | **Технико-тактическая подготовка** | **46** |
| 1.1. | Перемещение, стойка игрока, повороты | 5 |
| 4.2. | Прием мяча | 10 |
| 4.3. | Блокирование | 10 |
| 4.4. | Нападающий удар | 5 |
| 4.5. | Передачи мяча | 6 |
| 4.6. | Подача мяча | 10 |
|  | **Промежуточная аттестация** | **1** |
|  | **Итого** часов | **264** |

**4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ**

**4.1. Рабочая программа учебного раздела «Теоретическая подготовка»**

*1. Физическая культура и спорт в России.*

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

*2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.*

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивная форма». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник. Особенности травматизма в футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

*3. Основы техники и тактики волейбола.*

Понятие о технике волейбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Характеристика тактических действий. Анализ технических и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики волейбола.

*4. Спортивные соревнования по волейболу.*

Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья,2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья-информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

*5. Места занятий, оборудование и инвентарь.*

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по волейболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных волейболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

*6. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности.*Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности в волейболе. Общая характеристика спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при использовании тренажеров. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся. Футбольные травмы и причины травматизма.

*7. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.*

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по волейболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

## 4.2. Рабочая программа учебного раздела «Общая физическая подготовка»

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия (обучение, закрепление).

*1. Сила.* Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

*2. Быстрота.*Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером, бег под уклон.

*3. Гибкость.*Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

*4. Ловкость.*Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Элементы борьбы, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*5. Выносливость.*Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

*6. Подвижные игры.*

Подвижные игры - «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень» и т.д.

Подвижные игры специальной направленности с элементами волейбола. Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

**4.3. Рабочая программа учебного раздела «Специальная физическая подготовка»**

Дается как в основной, так и в заключительной части занятия.

*1. Прыгучесть.*Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту.

*2. Быстрота движений.*Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

*3. Игровая ловкость.*Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пятнашки»).

## 4.4. Рабочая программа учебного раздела «Технико-тактическая подготовка»

*1. Перемещение, стойка игрока, повороты.*

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Повороты лицом и спиной вперед. Защитная стойка. Стойка волейболиста и перемещения.

*2. Прием мяча.*Прием мяча: прием мяча сверху двумя руками; прием мяча, отскочившего от стены после броска; прием мяча, направленного броском через сетку; прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения; жонглирование, стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения; прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину.

*3. Блокирование.*Блокирование: создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук; одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки; блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу.

*4. Нападающий удар.*Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) 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.

*5. Передачи мяча.*Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шпуре; над собой - па 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 встепу с изменением высоты и расстояния - па месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

*6. Подача мяча.* Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

*7. Защита.*Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам;

скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием двумя руками: прием подвешенного 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 первая передача в зону нападения.

4. 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).

**5. Оценочные материалы**

**Формы тестирования**

Программа предусматривает текущий контроль и тестирование результатов освоения программы. В начале года проводится вводное тестирование по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Текущий контроль проводится 1 раз (в январе) в виде сдачи контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Промежуточная аттестация проводится в конце года (в мае) по всем разделам плана.

Основные формы **тестирования:**

**- теория (аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования,** устного опроса**),**

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной физической подготовленности)

- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (определение уровня технико-тактической подготовленности).

**Оценочные материалы**

**Теоретическая подготовка**

|  |
| --- |
| **Основные вопросы, темы, разделы.** |
| 1. История развития волейбола в России.  2. Режим дня спортсмена.  3. Места занятий, оборудования инвентарь.  4. Техника безопасности, травматизм.  5. Правила игры, соревнований. |

Тестирование по теоретической подготовке проводится в форме беседы на основании экспертной оценки тренера-преподавателя и заканчивается оценкой «сдал» «не сдал».

**По общей физической и специальной физической подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **1. По общей физической подготовке** | **Норматив** |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 6,8 |
| 2 | Бег 300 м | Без учета времени |
| 3 | Прыжок в длину с места | 100 см |
|  | **2. По специальной физической подготовке** |  |
| 1 | Челночный бег 5х6 м (сек.) | 13.0 |
| 2 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (метры) | 6 м. |
| 3 | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см.) | 30 см. |

Тестирование по общей физической и специальной физической подготовке проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдал», «не сдал».

**Методика проведения контрольных испытаний**

**Бег 30 м**. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

**Бег 300 м**. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

**Прыжок в длину с места**. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Челночный бег 5х6 м**. Забеги могут быть по одному или по два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик на линию и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также кладут его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Результат фиксируют с точностью до 0,1 с.

**Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя** (метры)– Испытание проводится на ровной площадке длинной не менее 10 м. обучающийся встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, [одна нога впереди](https://topuch.com/5-estafet-so-skakalkoj-v2/index.html), другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

**Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (м)** - Тест – «Прыжок в высоту». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног. Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стойка ноги врозь. Сгибая ноги и отводя руки назад выполнить взмах руками вверх с одновременным отталкиванием ногами, выполнить прыжок вверх с места. Измерение выполняется сантиметровой лентой или рулеткой.

**По технико-тактической подготовке**

|  |
| --- |
| ***Тесты (содержание)*** |
| Работа с мячом, жонглирование мячом, прием мяча, передачи мяча, удары по мячу: (по неподвижному мячу, по движущемуся мячу), блокирование мяча, нападающий удар, подача мяча.  Техника передвижений в игре (обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости). |

Тестирование по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя. Выполнения обучающимися технико-тактических приемов в процессе тренировочных занятий, контрольных стартов, улучшение показателей, выставление оценки «сдал», «не сдал».

**6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**6.1. Организационно-педагогически условия.**

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

**Форма обучения**: очная.

**Форма организации** учебно-тренировочного процесса:

**-** групповые с организацией индивидуальных форм работы внутри группы;

**-** самостоятельная работа применяется при отсутствии замены проведения тренировок другим тренером-преподавателем, задание выдается каждому обучающему с учетом приобретенных навыков в данном виде спорта с последующим контролем результатов.

**Наполняемость группы:** 15-25 человек.

**Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия**: 2 часа (2 по 45 мин, перерыв 5 минут).

**Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю**: 6 часов.

Таблица учебно-тренировочной работы и требования по организации

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст обучающихся | Период обучения | Разряд (не ниже) | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав группы (чел.) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.) |
| 6-17 | 1 год | Без разряда | 15 | 25 | 6 |

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии

с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 44 недели.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной учебно-тренировочной нагрузке 6 академических часов.

По итогам прохождения каждого раздела проводится промежуточная аттестация.

**6.2. Материально-техническое обеспечение**

**Средства обучения**

Учебно-тренировочные и теоретические занятия проводятся на спортивных площадках с использованием следующих средств обучения:

## Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

* Большой спортивный зал
* Волейбольное поле
* Хоккейная площадка
* Баскетбольная площадка
* Беговая дорожка
* Тактическая доска для волейбола
* Насос универсальный
* Стойки для обводки
* Сетка
* Секундомер
* Мяч волейбольный
* Свисток
* Гимнастическая скамейка
* Гимнастическая стенка

**7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Имеется ряд причин, обязывающих тренера-преподавателя серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию - профессию тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера-преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов. Игра моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможности их решения.

Спортивная деятельность обладает очень большими возможностями решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

**Сущность и структура воспитательного процесса.**

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

**Компоненты воспитательной работы**:

**-** цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;

**-** знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;

**-** владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;

**-** выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

**Задачи и содержание воспитательной работы.**

Воспитательная работа с юными волейболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;

- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;

- воспитание в коллективе;

- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;

- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;

- учёт индивидуальных особенностей каждого;

- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;

- единство слова и дела в жизни спортивной группы;

- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

**Методы и формы воспитательной работы.**

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера-преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных волейболистов, формирование их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);

- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;

- проверка личной гигиены и экипировки;

- новости из жизни спорта и волейбола в частности;

- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;

- культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;

- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер. Тренер-преподаватель должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлении к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное, по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер-преподаватель должен привлекать родителей своих обучающихся, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренера-преподавателя должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное, правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих обучающихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

**Требования к технике безопасности в условиях**

**учебно-тренировочных занятий, соревнований.**

Занятия по волейболу проводятся на специально оборудованном и подготовленном поле, площадке (без ям, канав, луж), защищенном от проезжей части или в закрытом спортивном зале с ровным покрытием. До начала занятия тренер-преподаватель обязан проверить состояние (удостовериться в отсутствии посторонних предметов) и готовность места занятия (футбольного поля, площадки, зала и т.п.), прочность крепления ворот, а также наличие необходимого спортивного инвентаря и оборудования. За воротами и в 10 м около них не должно

никого находиться. Во время занятий на площадке (поле и т.д.) не должно быть посторонних лиц, которые могут стать причиной травмы.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

К учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются обучающиеся (спортсмены), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся должны заниматься в установленной спортивной форме и обуви.

При проведении учебно-тренировочных занятий (соревнований) возможно воздействие на обучающих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу (площадке, поле) и т.п. Стараться избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При выполнении прыжков, случайном столкновении и падении обучающиеся должны уметь применять самостраховку. Во время занятия и игр обучающиеся должны соблюдать дисциплину. Обучающиеся (спортсмены) должны внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) тренера-преподавателя (судьи), строго выполнять правила игры в футбол (в т.ч. подвижной игры, спортивной игры), не применять грубых и опасных приемов, вести корректную игру. Начинать игру, делать остановки в игре, заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя (судьи). По окончании занятий (игр) обучающиеся должны снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

# Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

# 

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Список литературы:**

1. Чесноков Н.Н., В.Г. Никитушкин Легкая атлетика: учеб./под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физическая культура, 2010.
2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010.
3. Майфат С.П., Малофеева С.Н. - Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
4. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н., «Легкая атлетика для юношества». - М.: Воронеж, 1999.
5. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М. 1995
6. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. Для ин-тов физ. Культуры.-М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с., ил.
8. Кузнецов А.А. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011. – 408 с.
9. Твой олимпийский учебник: учеб. Пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 23-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 152 с.: ил.

**Интернет-ресурсы:**

Российское образование Федеральный образовательный портал <http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>

Единая коллекция Информационных цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>

Единое окно к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

Сайт МБУ КСШ «Надежда» http://ксш-надежда.рф/

Министерство образования и науки РФ минобрнауки.рф

Министерство образования Нижегородской области minobr.government-nnov.ru