

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Комплексная спортивная школа «Надежда»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета:
МБОУ ДО КСШ «Надежда»
(наименование учреждения)
№ 6 от 18.02.2025г.

Утверждено:
Приказом директора
МБОУ ДО КСШ «Надежда»
Е.Н. Кузнецовой
№ 21 от 20.03.2025г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Срок реализации – 1 год

г. Нижний Новгород
2025 год

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА "НАДЕЖДА"**, Кузнецова Елена Николаевна, Директор

02.04.25 11:07 (MSK)

Сертификат 00D957C803F753824ACEDE01A86FEC36E4
Действует с 20.03.24 по 13.06.25

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 и материально-технические условия реализации программы.....	16
7.	Методические материалы.....	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – 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 преобразует 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 общеобразовательная программа – 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 волейболе, 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 волейболе;
- 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:

- Физическая культура и спорт в России.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Основы техники и тактики волейбола.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА "НАДЕЖДА", Кузнецова Елена Николаевна, Директор

02.04.25 11:07 (MSK)

Сертификат 00D957C803F753824ACEDE01A86FEC36E4
Действует с 20.03.24 по 13.06.25

- Спортивные соревнования по волейболу.
- Места занятий, оборудование и инвентарь, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
- Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности.
- Принципы ведения здорового образа жизни, преимущественно ведения трезвого образа жизни.

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 соответствующим возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочным нагрузкам.

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 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 Программы в области физической культуры и спорта - 1 год.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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 понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя). Расписание учебно-тренировочных занятий 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 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
--------------------------------	---------

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА "НАДЕЖДА"**, Кузнецова Елена Николаевна, Директор

02.04.25 11:07 (MSK)

Сертификат 00D957C803F753824ACEDE01A86FEC36E4
Действует с 20.03.24 по 13.06.25

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	<p>Осенние каникулы (7 дней), зимние каникулы (9 дней), весенние каникулы (7 дней), дополнительные каникулы для 1-х классов (5 дней), летние каникулы (45 дней).</p> <p>Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, турниры в группах, организуется культурно-воспитательная работа с обучающимися, допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.</p>

Учебный план распределения учебных часов (44 недели)

№	Разделы подготовки	месяцы												Итого
		Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	01 июля – 13 августа	Август	Сентябрь	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Каникулы		1	10
2	Общая физическая подготовка	13	12	12	12	12	12	12	12	12		4	13	126
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	7	8	7	6	6	6		6	8	78
4	Технико-тактическая подготовка	5	4	4	3	4	5	5	4	5		2	5	46
5	Промежуточная аттестация				2				2					4
	Общее количество часов	27	25	25	25	25	25	24	25	24			12	27

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, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1
1.6.	Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности.	2
1.7.	Принципы ведения здорового образа жизни, преимущественно ведения трезвого образа жизни.	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 представления 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 волейболе. 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.

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.

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 обучающихся. Волейбольные травмы и причины травматизма.

7. Принципы ведения здорового образа жизни, преимущественно ведения трезвого образа жизни.

Понятие об алкоголе. Информирование подростков о вреде алкоголя, о действиях и последствиях злоупотребления алкоголем. Выявление причин, побуждающих подростка попробовать алкогольные напитки. Формирование у подростков негативного отношения к употреблению алкогольных напитков, электронных сигарет, вейпов. Формирование у подростков здорового жизненного

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

стиля, препятствующего злоупотреблению алкоголем.

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 разбега; 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 шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

6. Подача мяча. Поддачи: 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.
Физическая культура и спорт в России.
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
Основы техники и тактики волейбола.
Спортивные соревнования по волейболу.
Места занятий, оборудование и инвентарь, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности.
Принципы ведения здорового образа жизни, преимущественно ведения трезвого образа жизни.

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 длиной 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, 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 Программы 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

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

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 волейболистов 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, стремлению 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 (волейбольной 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 учебно-тренировочных 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 обучающихся 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 волейбол (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 МБОУ ДО КСШ «Надежда» <http://ксш-надежда.рф/>
Министерство образования и науки РФ минобрнауки.рф
Министерство образования Нижегородской области minobr.government-nnov.ru