

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ремонтненская районная детско-юношеская спортивная школа

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 16.08.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО Ремонтненской
районной ДЮСШ
А.И. Воеводин
приказ № 29/Д от 16.08.2021



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «волейбол»
Физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 8 - 18 лет
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
тренеры-преподаватели
Легещич Андрей Андреевич
Лалин Андрей Алексеевич

Ремонтное
2021

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказа Министерства образования Ростовской области от 01 марта 2016 года № 115 «Региональные рекомендации к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам».
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28)
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Вид программы: модифицированная.

Отличительные особенности - данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры учащихся.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Новизна программы. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Адресат программы. На обучение по программе принимаются учащиеся в возрасте от 9 до 18 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу.

Приём учащихся осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) и заключения о состоянии здоровья ребёнка (отсутствие медицинских противопоказаний). По окончании учебного года и результатам контрольно-переводных нормативов учащиеся переходят на следующий год обучения, либо остаются на повторное обучение.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 3 года обучения (46 недель), её объём 828 часов (276 часов в год).

Форма обучения: очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения.

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: Количество учебных часов в неделю – 6 час. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (академических). Расписание занятий составляется и утверждается директором по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Методы обучения: наглядные (показ, демонстрация), практические (тренировочные упражнения)

Ожидаемые результаты освоения учащимися содержания программы

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Формы подведения итогов реализации программы:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится

в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в год зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования по общей физической подготовке и контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Формами подведения итогов реализации программы является участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных); участие в спортивных праздниках.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный план является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход планирования учебных занятий. Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Данная программа предполагает её реализацию в пределах 46 недель

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы подготовки	1-й	2-й	3-й
1	Теоретическая подготовка	27	27	27
2	Общая физическая	62	62	62
3	Специальная физическая	20	20	20
4	Техническая подготовка (вид спорта)	82	82	82
5	Физкультурно-спортивные мероприятия	36	36	36
6	Различные виды спорта и подвижные игры	41	41	41
7	Аттестация	8	8	8
8	итого	276	276	276
	Количество учебных недель	46	46	46

3. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА 46 НЕДЕЛЬ

Разделы подготовки	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	ма й	ию нь	авг.	Ит ого
Теоретическая подготовка	2	10	2	2	1	2	2	2	1	2	1	27
Общая физическая	5	10	5	5	7	5	6	5	5	5	4	62
Специальная физическая	2	6	2	2	1	1	1	2	1	2		20
Техническая подготовка (вид спорта)	6		9	9	9	9	10	7	8	11	4	82
Физкультурно-спортивные мероприятия	3		4	6	4	3	3	6	3	2	2	36
Различные виды спорта и подвижные игры	4		4	4	4	4	4	4	4	4	5	41
Аттестация	4								4			8
итого	26	26	26	28	26	24	26	26	26	26	16	276

Количество недель	учебных												46
----------------------	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения спортивно-оздоровительного этапа, начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся и излагается материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

1. *Физическая культура и спорт в России.* Значение двигательной активности в укрепление здоровья, физического развития и подготовленности в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

5. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

6. *Спортивные соревнования,* их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

7. *Основы техники и тактики* избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

8. *Основы методики обучения* физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

9. *Планирование и контроль* в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

10. *Оборудование и инвентарь,* применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.

Общая физическая подготовка

(развитие гибкости, силы, ловкости, быстроты, выносливости).

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя,

расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для рук плечевого пояса. Из различных исходных положений сгибание разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения для ног и таза. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем и заднем боковом направлениях, выпады, подскоки, прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, повороты туловища, вращения туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, палками, штангами. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением на 30, 60, 100 (в зависимости от возраста), 6-ти минутный бег. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. *Упражнения для развития гибкости.* Упражнения с помощью партнера: наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат. Упражнения с гимнастической палкой или скакалкой: наклоны и повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание «выкруты» и круги.

Упражнения для развития выносливости. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности: трое против трех, четверо против четверых, пятеро против пятерых. Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью времени, а также когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега, с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель; на дальность отскока и на дальность. Перекаты и перевороты.

Спортивные игры. Гандбол - ловля, передачи и ведение мяча, броски по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Футбол.

Учебные игры.

1. «Мяч через сетку» /броски и ловля мяча/. Начинается игра броском мяча в площадку соперника через сетку. Команда касается мяча один-два раза. Сначала игрокам разрешается перемещаться с мячом в руках, далее на такое действие налагается ограничение /один-два шага/.

2. Игра «Мяч через сетку» в три касания с обязательным первым броском в зону 3 и вторым броском /набрасыванием/ в зону 4 (2).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные, круговые и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом с различными сочетаниями перечисленных элементов. «День и ночь», «салки без мяча», «караси и щука», «волк во рву», «третий лишний», «удочка», «салка», «метко в цель», «защита товарища».

Специальная физическая подготовка

для развития ловкости: Вращение мяча вокруг туловища, вокруг и между ног (восьмерка). Броски и ловля мяча одной и двумя руками (стоя, в приседе, в прыжке), на месте и после перемещения различными способами.

Специальная физическая подготовка для развития быстроты: По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста лицом, боком, спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка для развития прыгучести:

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, с набивным мячом. Приседания, выпрыгивание вверх, прыжки на обеих ногах. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте, в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лезапястных суставах и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой

Вид спорта

Основы технической и тактической подготовки

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу.

25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закрепленному мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.

□ Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку); □
 Подача на точность в зоне – по заданию.

2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Физкультурно-спортивные мероприятия

При подготовке волейболистов по программе, предусматривается проведение соревнований

1. Внутригрупповые: Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по волейболу.
2. Межгрупповые: Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами
3. Районные и зональные: Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, межрайонной зоны.

Организация и проведение по КСММ спортивных конкурсов, мероприятий, эстафет.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта «Волейбол»

	Наименования мероприятия	Сроки	программа
1	Волейбол (юноши). Муниципальный этап всероссийских спортивных игр «Президентские спортивные игры» (подростки 2007-2008г.), в зачет XII Спартакиады учащихся ОУ Ремонтненского района (с привлечением детей «группы риска»)	06.12.21	ОП
2	Волейбол (девушки). Муниципальный этап всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры» (подростки 2007-2008г.), в зачет XII Спартакиады учащихся ОУ Ремонтненского района (с привлечением детей «группы риска»)	06.12.21	ОП
3	<u>Волейбол (юноши)</u> . Первенство муниципального образования, посвященное Дню защитника Отечества.	19.02.22	ОП
4	<u>Волейбол (девушки)</u> . Первенство муниципального образования, посвященное Дню защитника Отечества..	19.02.22	ОП
5	<u>Волейбол</u> . Районный Кубок Победы среди ОУ.	05.05.22	ОП

Различные виды спорта и подвижные игры

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Профилактика травматизма в волейболе.

Основными причинами травматизма при игре в волейбол являются, прежде всего, недостатки в организации и проведении игры, вступление в игру без хорошей разминки, неудовлетворительное состояние игрового поля и инвентаря. Важную роль играет дисциплинированность игроков, соблюдение гигиенических требований к местам тренировок и игр.

Травмы в большинстве случаев можно предупредить при условии хорошей организации игровых занятий, при индивидуальной предварительной подготовке (тренировке). Также необходима разминка каждого играющего, образцовая дисциплина и внимательность всех играющих друг к другу и, разумеется, отличное состояние игрового поля и оборудования для игры.

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Вводные положения. Во время проведения занятий необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;
- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- травм вследствие плохой разминки;
- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;

- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях. Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе. Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу. После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

До начала занятий. Учащиеся должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п. Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой. Учащиеся должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

Во время занятий. Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до ученика во время выполнения движений. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров. При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

После окончания занятий. Учащиеся моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ). Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

Методическое обеспечение программы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств подростков, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности. Но главным образом, на поддержку подростка, имеющего проблемы психического, социально-бытового или социально-экономического плана.

Важнейшее требование к занятиям: - дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;

- формирование у подростков навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

Для реализации данной образовательной программы необходимо также и дидактическое – методическое обеспечение, которое включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий: - Методические пособия; - Методические разработки; - Правила соревнований; - Протоколы соревнований; - Контрольные нормативы; - Календарь проведения соревнований.

Методы, используемые в процессе обучения

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т. е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Рассмотрим более подробно используемые методы организации деятельности по программе:

1. **Метод убеждения** – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
2. **Словесные методы** – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.
3. **Метод показа** – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований
4. **Метод упражнения** – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.
5. **Метод состязательности** – поддержание у учащихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений учащихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.
6. **Анкетирование, опрос учащихся.** Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств учащихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на учащихся.

Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося педагогов и родителей

Методическое обеспечение образовательного процесса при осуществлении электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в практике физкультурно-спортивного направления возможно использование различных форм организации обучения и воспитания обучающихся.

Рекомендуемые формы обучения:

1. Конкурс «Тренируемся вместе с ДЮСШ».

Конкурс направлен на поддержание спортсменами спортивной формы во время режима самоизоляции, пропаганду здорового образа жизни, сохранение соревновательного духа. Для участия в конкурсе спортсменам необходимо прислать видео своей тренировки. Набравший наибольшее количество «лайков» становится победителем.

2. Челлендж «Спортивный карантин».

Задача челленджа – составить комплекс упражнений для тренировок в условиях самоизоляции с целью сохранения интереса спортсменов к занятию спортом. Последний участник, повторивший все предыдущие упражнения, добавив одно свое, и завершивший таким образом челлендж, становится победителем.

3. Онлайн-соревнования по роуп-скиппингу.

Для организации онлайн-соревнований можно использовать платформу Zoom, установленную на компьютерах и гаджетах участников и организаторов. Участники заранее разучивают 15 базовых упражнений и на соревнованиях за 30 секунд выполняют наибольшее количество повторений каждого упражнения. Побеждает команда, участники которой набрали наибольшее количество баллов.

4. Онлайн профильная онлайн-смена «Юный судья по виду спорта» (может использоваться как в каникулярное время, так и образовательном процессе).

Цель - формирование у обучающихся комплекса основных теоретических и практических навыков в судействе видов спорта, и достижение максимально возможного для каждого юного спортсмена уровня судейской подготовленности. В программу онлайн-смены включаются лекции заслуженных тренеров России, судей всероссийской категории, осуществляется ежедневное тестирование, по итогам которого выдаются сертификаты юного судьи.

5. Челлендж #КуКуКубок. Цель – организация наставничества. Ведущий спортсмен в виде спорта запускает челлендж, в котором участник, выполняя определенные упражнения,

двигательные действия на своей странице в Instagram или «ВКонтакте» с #КуКубок, получает индивидуальные консультации знаменитых спортсменов в виде спорта.

б. Заочная акция "Активное лето". Цель акции - продолжение тренировок и сохранение соревновательного духа спортсменов в период пандемии. Для участия в Акции «Активное лето» необходимо наличие в смартфоне мобильного приложения Strava (скачать бесплатно можно на странице в магазине Google Play, или в iTunes,), позволяющего определить количество километров, которые пробежал участник. Участники должны выполнять пробежки на свежем воздухе и предоставить 4 своих лучших результата, а также фото или видео начала и окончания пробежек посредством размещения в Instagram скриншотов страниц с лучшими достижениями с #бегсдюсш. Победитель определяется по наибольшей сумме набранных километров.

Рекомендуемые формы воспитательной работы:

1. Календарь истории «Этот день мы приближали, как могли!» и информационный бюллетень «Удивительное в спорте». Цель – получение обучающимися новых знаний, поддержание интереса спортсменов к истории и спорту, пропаганда любви к родине и спорту. Размещение информации о событиях, произошедших в последние дни Великой Отечественной войны; об удивительных спортивных достижениях и интересных фактах из спорта.

2. Заочная военно-историческая викторина, посвященная 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. Проведение военно-исторической викторины направлено на проверку знаний обучающихся о событиях и фактах Великой Отечественной войны, получение обучающимися новых знаний с использованием выполнения тестовых заданий обучающимися.

3. Онлайн-экскурсия по Залу спортивной Славы, посвященная Дню России. Онлайн-экскурсия по Оренбургскому народному музею защитников Отечества имени генерала М.Г. Черняева, посвященная 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. Организация трансляции происходит посредством прямого эфира в социальной сети Instagram на официальной странице ДЮСШ.

4. Физкультурно-оздоровительная акция «Со спортом всей семьей» Физкультурно-оздоровительная акция посвящена Дню защиты детей. Принять участие в Акции могла любая семейная команда (дети и взрослые). Основное условие - видео семейной тренировки (не более 3 минут). В котором приоритет отдается ребенку, как основному организатору выполнения упражнений.

5. Онлайн-конкурс «Отдыхаем с ДЮСШ». Участникам необходимо было разместить фото с отдыха юных спортсменов и их родители на личной странице в Instagram с #отдыхаемсДЮСШ.

4. Техника безопасности

Организация пространства для занятий физической культурой и спортом (далее- ФК) и инвентарь должны соответствовать технике безопасности.

Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены (приложение 1.4).

Алгоритм организации учебного занятия с использованием технологии дистанционного обучения

1 шаг	Тренер-преподаватель проводит анализ дополнительной общеобразовательной программы и годового учебного календарного плана-графика на учебный год. При необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов учебной и тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности обучающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.
2 шаг	Тренер-преподаватель разрабатывает для каждого учебного занятия конспект (по форме, указанной в приложении 2).

3 шаг	С учетом действующего, утвержденного спортивной школой расписания учебных занятий, накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер-преподаватель высылает обучающимся (родителям спортсменов) своей группы ссылку на конспект учебного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp).
4 шаг	Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 7 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.
5 шаг	По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Педагог делает соответствующую отметку о посещении спортсменом занятия в журнале (на бумажном носителе).
6 шаг	В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует начальника отдела, (или иное ответственное лицо) о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

Воспитательная работа.

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера – преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (укрепление материально-технической базы ДЮСШ, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в МБУДО ДЮСШ (участие родителей в работе управляющего совета школы).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, при проведении спортивных соревнований.

Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в год зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования по общей физической подготовке и контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства муниципальных соревнований.

Оценочные материалы

Общая физическая подготовка 1. Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с 2. Прыжок в длину с места(см) 3. Кросс без учета времени	Специальная физическая подготовка 1. Бег 30 м (6х5)сек. 2. Бег 92 м с изменением направления (с)
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

возраст	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с	Подтягивание на перекладине (раз) мальчики	Прыжок в длину с места(см) девочки	Прыжок в длину с места(см) мальчики	Кросс без учета времени девочки - 500м юноши - 1000м	Бег 30 м (6х5)сек. девочки	Бег 30 м (6х5)сек. мальчики	Бег 92 м с изменением направления (с) девочки	Бег 92 м с изменением направления (с) мальчики
9-10 лет	5/9/12	1/2/3/	115/135/160	125/140/175		13.0/12.7/12.5	12.9/12.7/12.5	33.0/32.5/32.0	32.2/31.6/31.0
10-11лет	6/10/14	1/3/4	125/140/170	135/145/185		12.8/12.5/12.3	12.7/12.5/12.2	32.5/32.0/31.5	31.5/31.0/30.5
11-12лет	7/12/16	2/4/6	135/150/185	145/160/195		12.6/12.4/12.2	12.5/12.3/12.1	32.2/31.7/31.2	31.0/30.5/30.0
12-13лет	8/13/18	2/5/7	140/155/190	150/165/200		12.4/12.1/11.8	12.0/11.8/11.5	32.0/31.5/31.0	30.5/30.0/29.5
13-14лет	10/14/20	5/9/12	145/160/195	155/170/205		12.3/11.9/11.6	11.8/11.6/11.1	31.5/31.0/30.5	30.0/29.5/29.0
14-15лет	11/15/21	6/10/14	150/160/200	165/180/210		12.0/11.7/11.4	11.6/11.3/10.8	31.0/30.5/30.0	29.5/29.0/28.5
15-16лет	10/20/22	7/12/16	160/170/205	180/190/220		11.8/11.5/11.2	11.1/10.8/10.4	30.5/30.0/29.5	28.5/28.0/27.5
16-17лет	22/20/22	8/13/18	165/175/210	185/195/230		11.6/11.3/11.0	10.8/10.6/10.0	30.0/29.5/29.0	28.0/27.5/27.0

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.

1. **Бег 30 м: 5хбм.** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. **Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.** На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1,2,3, 4,5,6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером

№6	№3
№5	№2
№4	№1

№7

3. **Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. **Подтягивание.** Из виса на прямых руках, захват сверху, подтягивать туловище до положения: подбородок над перекладиной. Туловище прямое, ноги не сгибать.

5. **Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.** Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

Материально – техническая база

Для успешной реализации данной программы учреждение оборудовано всеми необходимыми средствами обучения:

- спортивный зал
- волейбольная сетка
- волейбольные мячи, сетка для мячей
- скакалки, гимнастические скамейки и маты
- фишки

- насос ручной
- Рабочая программа
- Секундомеры, свисток

Список используемой литературы

Для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005

Интернет-ресурсы

1. <https://minsport.gov.ru/> — министерство спорта России
2. <https://edu.gov.ru/> - министерство просвещения РФ
3. <https://minsport.donland.ru/> - министерство спорта Ростовской области