

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1»**

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель начальника
Управления по ФКСиМП

М.Е. Букреев

«30» декабря 2025 г.



«СОГЛАСОВАНО»

с педагогическим советом
МБУ ДО «СПОР № 1»

«30» декабря 2025 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «СПОР № 1»
А.В. Пашутина

Приказ № 332 от 30.12.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

Программа разработана в соответствии с законодательством об образовании.

Срок реализации программы: не ограничен

Городской округ Коломна

2025

Разработчики программы:

Директор МБУ ДО «СШОР №1»

Заместитель директора

Начальник отдела

Тренер-преподаватель

Тренер-преподаватель

Инструктор-методист

Инструктор-методист

Пашутина Анна Васильевна

Тыщук Елена Викторовна

Алиева Юлия Шабановна

Федотова Ирина Олеговна

Попова Светлана Владимировна

Власов Сергей Николаевич

Глухова Екатерина Николаевна

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный план-график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Оценочные материалы
- 2.4. Методические материалы
- 2.5. Рабочая программа воспитания
- 2.6. Календарный план воспитательной работы
- 2.7. Меры безопасности на занятиях

Раздел 3. Информационное обеспечение

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для привлечения детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Программа носит общеразвивающий характер, предназначена для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, ориентирована на укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья на основе применения оздоровительных технологий, профилактику вредных привычек и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется пропаганде здоровья.

Программа адаптированная, разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом РФ от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При разработке Программы использованы результаты практической деятельности ведущих тренеров-преподавателей Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №1» по подготовке обучающихся различных возрастных групп, данные научных исследований по проблемам теории и практики детского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики физического воспитания.

Срок реализации программы не устанавливается. Группы формируются из обучающихся от 6 лет и старше. Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо, желающее пройти подготовку по общеразвивающей программе, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления. По итогам каждого года подготовки обучающиеся выполняют контрольные нормативы. Обучающиеся имеют право принимать участие в соревнованиях. Если в конце учебного года обучающийся изъявляет желание перейти на спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе, он должен сдать нормативы общей физической и специальной подготовки в соответствии с ФССП и выполнить разрядные требования, соответствующие его возрасту, что указано в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Программа рассчитана на возрастную категорию от 6 лет до 11 лет. В целях поддержки физического состояния организма обучающихся и удовлетворения их интересов и потребностей по предлагаемой программе они могут начинать заниматься в любом возрасте до 11 лет. Нагрузка подбирается тренером-преподавателем с учетом физической подготовки обучающихся и их возраста. Количество часов в неделю устанавливается исходя из задач и потребностей обучающихся.

Расписание и продолжительность учебного занятия устанавливается спортивной школой самостоятельно. Норма часов учебной работы устанавливается в астрономических часах, продолжительность занятий в день не должна превышать 1 часа.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся, имеющие письменное разрешение врача (медицинское заключение) об отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой и спортом и заявление родителей (законных представителей). На этом

этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, тактики вида спорта «волейбол», а также изучения специальных методик по укреплению здоровья. В процессе обучения все обучающиеся проходят ежегодное медицинское обследование. Время на обследование выделяется вне сетки учебных часов.

Программа предполагает ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, пропаганду занятий волейболом.

На данную Программу не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Волейбол – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на игровой площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок команды соперника допустил ошибку. Команда имеет три удара для возвращения мяча (в дополнение к касанию на блоке). Мяч вводится в игру подачей: подающий игроком ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш-очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, а ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры, чтобы ее многогранность была доступна каждому. Волейбол является одним из наиболее успешных и популярных соревновательных и оздоровительных видов спорта в мире. Он быстрый и захватывающий, с взрывным характером действий. Кроме этого, волейбол включает несколько важнейших взаимодополняющих элементов (передача мяча на лету, взрывное действие, прыжковая мощь, атака, защита, разделенная площадка), взаимодействие которых делает его уникальным среди всех видов спорта, в которых есть розыгрыш мяча. Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB (англ.) — Международная волейбольная федерация. Волейбол – олимпийский вид спорта с 1964 года.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, формированию устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятий.

Задачи:

а) образовательные задачи:

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

б) оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание.

- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

в) *воспитательные задачи:*

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов.

Ориентируясь на решение задач, Программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и материально-технической оснащенностью.

1.3. Содержание программы

Режимы учебно-тренировочной работы с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах.

| Сроки реализации (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|------------------------|---|-------------------------|---------------------------|------------------------|
| без ограничений | 6 лет – 11 лет | 6-18 | 2 | 92 |

*Общее количество часов в год может варьироваться как в меньшую, так и в большую сторону в связи с особенностями календарного года.

Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивно-оздоровительных групп (46 недель).

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | 2 часа в неделю |
|------------------------------|--|-----------------|
| 1. | Общая физическая подготовка | 35 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 15 |
| 3. | Техническая подготовка | 27 |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 11 |
| 5. | Участие в спортивных соревнованиях | 2 |
| 6. | Тестирование и контроль | 2 |
| Общее количество часов в год | | 92 |

Теоретическая подготовка

Теоретические знания позволяют обучающимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Тематика теоретических занятий на спортивно-оздоровительном этапе

| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы |
|-------|--|--|
| 1. | Физическая культура и спорт в России | Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. |
| 2. | История вида спорта, развитие | История и развитие волейбола как вида спорта. Известные волейболисты прошлых и наших дней. Достижения спортивной школы. |
| 3. | Личная и общественная гигиена | Элементарные правила личной гигиены. Общий режим для обучающегося. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питание обучающихся. Одежда волейболиста. |
| 4. | Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи | Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям волейболом. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. |
| 5. | Терминология волейбола | Общий обзор инвентаря для волейбола. Простейшая волейбольная терминология. |

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающихся, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

В процессе занятий обучающиеся должны овладеть следующими знаниями:

- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

- Общие представления о физических упражнениях, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

- Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах.

- Ознакомление с правилами безопасного поведения на занятиях волейболом. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Двигательный режим (режим работы и отдыха).

- Ознакомление с антидопинговыми мероприятиями, направленными на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и, в частности, в волейболе. Формирование нулевой терпимости к допингу. Ознакомление с ценностями чистого спорта.

Характеристика средств ОФП и СФП

Полноценная физическая подготовка включает общую и специальную подготовку, между которыми существует тесная связь. Это разделение позволяет лучше построить педагогический процесс, используя различные средства и методы, хотя необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно.

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего

физического воспитания, направлен на общее гармоническое развитие всего организма, развитие всей его мускулатуры, укрепление органов и систем организма и повышение его функциональных возможностей, улучшение способностей к координации движений, увеличение быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, исправление недостатков телосложения и осанки у обучающихся, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие общей выносливости занимающихся волейболом. Общая физическая подготовка осуществляется на протяжении всего учебного года.

Средства общей физической подготовки:

Строевые упражнения.

Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты. Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения

Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений. Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Элементы лёгкой атлетики

Сюда входят различные сочетания упражнений ходьбы, бега, прыжков и метания.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – 2-3 отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: вперёд, назад, через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега, на одной и двух ногах, со скакалкой.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

Акробатические упражнения

Включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты

Пионербол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападениях 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», «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.

Специальная физическая подготовка (СФП) в волейболе – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, необходимых для игры в волейбол.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения, непосредственно направленные на развитие физических качеств в соответствии со спецификой избранного вида спорта. Это упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении целостного действия.

Развитие силы

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

Развитие быстроты

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатики (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки.

Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста (скоростной, прыжковой, силовой, игровой).

Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

Развитие гибкости

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке.

Формы и методы обучения

Основными формами учебно-тренировочной работы спортивной школы являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино - или видеозаписей, просмотра соревнований), участие в конкурсах и смотрах.

- учебно-тренировочные мероприятия;

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

- спортивные соревнования;

Соревнования на данном этапе подготовки могут быть различных видов: контрольные и основные. Контрольные соревнования - все старты, входящие в официальные календари (субъекта РФ и муниципальных образований), целью которых является планомерная подготовка для участия в отборочных и основных соревнованиях, выполнение необходимых

нормативов для участия в главных соревнованиях, приобретение соревновательного опыта, совершенствование технических и тактических навыков, повышение и сохранение спортивной формы. Основными соревнованиями для обучающихся являются соревнования, включенные в Единые планы физкультурных и спортивных мероприятий Московской области.

Использование словесных и наглядных методов

Наилучший эффект достигается при сочетании показа и объяснения. Но показ без использования словесных методов ограничивает интеллектуальное развитие детей, ведет к подражанию, что затрудняет реализацию принципа сознательности и активности. Обучение только с помощью словесных методов является менее эффективным, в этом случае затрудняется формирование полноценных двигательных представлений.

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы - формирование всесторонне развитой, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, спортивных и других мероприятий.

Цели деятельности в физическом воспитании обучающихся, занимающихся волейболом, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации обучающихся в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых обучающимися в процессе освоения. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива.

Психологическая подготовка

Специфика обучающихся, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли. Одним из важных компонентов психологической готовности различной квалификации к соревнованиям являются самооценка и самоконтроль, формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям обучающегося, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

1.4. Планируемые результаты

В ходе освоения спортивно-оздоровительной программы обучающиеся должны

знать:

- значение двигательной активности в укреплении здоровья;
- спортивные звания и разряды;
- развитие волейбола в России и за рубежом;
- правила личной гигиены;
- основы техники и тактики волейбола правила организации и проведения

соревнований;

- технику перестроений при выполнении строевых упражнений;
- правильную технику выполнения легкоатлетических, гимнастических упражнений, применяемых на учебно-тренировочных занятиях
- правильную технику выполнения упражнений на развитие прыгучести;
- правильную технику выполнения упражнений на развитие быстроты ответных действий;
- правильную технику выполнения блокирования, нападающего удара, приема и передачи мяча, подачи;
- правильную технику выполнения упражнений для всех групп мышц, применяемых на учебно-тренировочных занятиях;
- основные технические приемы волейбола;
- расстановку игроков на площадке;
- страховку системой «углом вперед»;
- страховку системой «углом назад»;
- способы приема и обработки мяча;
- позиции игроков при разных игровых ситуациях.

В ходе освоения спортивно-оздоровительной программы обучающиеся должны

уметь:

- грамотно планировать режим дня;
- планировать питание;
- применять правила личной гигиены на практике;
- пропагандировать здоровый образ жизни личным примером;
- коммуникабельно вести себя в коллективе;
- применять в игре правила волейбола;
- правильно выполнять общеразвивающие упражнения;
- правильно выполнять упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации;
- правильно выполнять перестроения при выполнении строевых упражнений;
- правильно выполнять упражнения, развивающие быстроту ответных действий;
- правильно выполнять упражнения для развития прыгучести;
- правильно выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча;
- правильно выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара;
- правильно выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании;
- правильно и своевременно использовать технические приемы, необходимые в различных ситуациях;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- применять на практике различные варианты страховки;
- взаимодействовать с игроками своей команды для достижения оптимального командного результата.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный план-график

Календарный учебный план-график, приводимый в Программе, носит примерный, рекомендуемый характер.

| | |
|---------------------------|--------------|
| Срок обучения | Не ограничен |
| Начало учебного года | 1 января |
| Окончание учебного года | 31 декабря |
| Количество учебных недель | 46 недель |
| Количество часов в год | 92 |
| Продолжительность занятия | 1 час |
| Периодичность занятий | 2 в неделю |

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации Программы необходимо кадровое обеспечение (тренер-преподаватель), а также создание следующих материально-технических условий:

- раздевалка для мальчиков, раздевалка для девочек;
- наличие спортивного зала;
- инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП.

2.3. Оценочные материалы

Врачебный контроль

В спортивно-оздоровительных группах врачебный контроль проводится раз в год. Проведение медицинского обследования позволяет установить уровень здоровья, физического здоровья и функциональной подготовленности.

Педагогический контроль

Тренер-преподаватель спортивно-оздоровительной группы ведет постоянный контроль за состоянием здоровья и поведением обучающихся доступными методами: наблюдение за дыханием, пульсом, окраской кожных покровов, потоотделением, координаций движений, состоянием внимания, изменением работоспособности. Важно принимать во внимание жалобы обучающихся.

Цель педагогического контроля при работе с группами спортивно-оздоровительной направленности - определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм обучающихся (состояние здоровья, физическое развитие).

Если в результате контроля выясняется, что факторы воздействия стимулируют позитивные изменения в подготовленности обучающихся, значит, учебно-тренировочный процесс проводится рационально. В случае недостаточности положительных тенденций необходимо корректировать систему педагогических воздействий.

К основным методам педагогического контроля относятся педагогическое наблюдение, опросы, беседы, тестирование, результаты соревнований, хронометрирование занятий, определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений.

Виды и этапы контроля:

Предварительный контроль проводится в начале учебного года для изучения состава обучающихся. Устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая подготовка и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Исходя из результатов контроля, ставятся конкретные задачи спортивно-оздоровительной работы, намечаются средства, методы и формы занятий, предполагаемые в конце года результаты.

Оперативный контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма обучающегося (частота дыхания, работоспособность). Этот контроль позволяет оперативно регулировать динамику нагрузки.

Текущий контроль используется для изучения организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности обучающихся. Проводятся с целью корректировки нагрузки для последующих занятий.

Освоение Программы сопровождается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в форме контрольного тестирования. Итоговая аттестация обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Аттестация для перевода на следующий уровень (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения декабрь текущего года. Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в спортивной школе.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 7,3 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 108 | 103 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | 4 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +1 | +3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5х6 м | с | не менее | |
| | | | 12,0 | 12,5 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| | | | 8 | 6 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 36 | 30 |

2.4. Методические материалы

Каждое занятие волейболом должно быть воспитывающим. Организация занятия, взаимоотношения между тренером-преподавателем и группой, между обучающимися должны содействовать достижению этой цели. При подборе упражнений к занятию необходимо учитывать их содержание, дозировку и последовательность, так как от этого главным образом зависит нагрузка и ее изменения в процессе занятия. Кроме того, нагрузка

в занятии зависит от его плотности и эмоционального подъема обучающихся. Нагрузка должна соответствовать подготовленности обучающихся. Она регулируется изменением дозировки упражнений и интенсивности их. В занятиях для начинающих преобладают упражнения на силу, растягивание и расслабление, а изучению специальных упражнений отводится меньше времени.

При составлении плана учебного занятия тренеру-преподавателю рекомендуется руководствоваться следующими показателями учебной нагрузки:

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

Тренер-преподаватель должен наблюдать за изменением работоспособности обучающихся. При ухудшении работоспособности и исполнении упражнений надо снизить интенсивность упражнений и изменить намеченную дозировку. Чтобы работоспособность обучающихся повышалась, нагрузка должна постепенно увеличиваться от одного занятия к другому. На протяжении всего занятия тренер-преподаватель должен наблюдать за осанкой обучающихся и своевременно реагировать на ее нарушения. Важно научить обучающихся ощущать правильную осанку не только в статических положениях, но и при выполнении упражнений.

Методическая последовательность учебно-тренировочного процесса представлена основными средствами ОФП (строевые, общеразвивающие и игровые упражнения) и СФП.

При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

2.5. Рабочая программа воспитания

Цель: поэтапное создание в спортивной школе условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Задачи воспитания:

- воспитание чувства собственного достоинства в процессе освоения разных видов социальной культуры, в том числе и многонациональной культуры народов России и мира, умения общаться с разными людьми;
- формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;
- развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств; создание благоприятных условий для гармоничного развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и склонностями;
- организация взаимодействия ребенка с другими детьми, взрослыми и окружающим миром на основе гуманистических ценностей и идеалов, прав свободного человека; - воспитание патриотических чувств, любви и гордости к Родине;

Планируемые результаты обучающихся:

- формирование и развитие положительных общечеловеческих и гражданских качеств личности;
- формирование коммуникативных умений и навыков, способности адекватно выбирать формы и способы общения в различных ситуациях;
- формирование у обучающихся ответственности за свое здоровье, направленности на развитие навыков здорового образа жизни и безопасного жизнеобеспечения;
- повышение уровня познавательного интереса обучающихся и расширение кругозора.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивного и нравственного воспитания.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающихся волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
- культурно-массовые мероприятия.

Примерный календарный план воспитательной работы.

| Срок | Наименование мероприятия |
|---|---|
| 1. Работа с родителями | |
| По графику | Проведение открытых учебно-тренировочных занятий |
| В течение года | Участие в работе родительского совета школы |
| По графику | Организация совместных мероприятий с детьми и их родителями |
| В течение года | Организация и проведение родительских собраний. Проведение инструктажа по технике безопасности. |
| 2. Спортивно - массовые мероприятия с детьми | |
| Январь | Комплектование групп. |
| По графику | Контроль над прохождением медицинского осмотра обучающихся. |
| По графику | Соревнования по ОФП Спортивный праздник «В здоровом теле - здоровый дух». |

| | |
|---|--|
| | Спортивные эстафеты «Новогодние гонки» Соревнования и первенства |
| 3. Методическая работа с тренерами - преподавателями | |
| Постоянно | Изучение нормативно правовой базы по организации учебно-тренировочного процесса, правил волейбола |
| Январь, декабрь | Составление графика и проведение открытых учебно-тренировочных занятий. Составление планов работы. Составление календаря соревнований. |
| По запросу администрации | Составление отчетной документации, ведение документов строгой отчетности (журналы инструктажа и учебно-тренировочных занятий, личные дела обучающихся) |

2.7. Меры безопасности на занятиях

Требования к технике безопасности в условиях учебных занятий и соревнований

Учебный процесс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы обучающиеся:

- Переоделись в раздевалке в спортивную форму и спортивную обувь;
- Сняли с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висюльки сережки и так далее);

- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен учитывать самочувствие обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.

- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдали достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

- Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

- На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки, кольца и т.п.)

- При появлении во время занятий боли, при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

РАЗДЕЛ 3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996. – 83 с.
2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
4. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
7. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994. – 198 с.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. www.minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.
2. <http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.
3. <https://volley.ru/> Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола.
4. <https://mofv.ru/> Официальный сайт Федерации волейбола Московской области.